

O PLANEAMENTO E ORGANIZAÇÃO DO TREINO E DA COMPETIÇÃO NUM CONTEXTO DE FUTEBOL DE FORMAÇÃO

Relatório de Estágio em Futebol realizado na equipa de Iniciados (Sub-15) do Clube Internacional de *Foot-ball* (Divisão de Honra do Campeonato Distrital de Juniores “C” da AF Lisboa, época 2018/2019)

Relatório elaborado com vista à obtenção do grau de Mestre em Treino Desportivo

Orientador: Mestre Tiago Filipe Modesto Matos

Júri:

Presidente

Doutor Fernando Paulo Oliveira Gomes

Vogais

Doutor Ricardo Filipe Lima Duarte

Doutor Pedro Miguel Sousa Fatela

Miguel Diogo Ferreira São Braz

2019

Relatório de Estágio em Futebol apresentado à Faculdade de Motricidade Humana, como requisito para a obtenção do grau de Mestre em Treino Desportivo, sob a orientação técnica e científica do Professor Tiago Matos.

AGRADECIMENTOS

Para começar, um agradecimento especial a todas as pessoas responsáveis pela minha formação na faculdade, em especial os docentes, com especial destaque para o Professor Tiago Matos que me acompanhou neste processo de estágio ao longo do último ano, estando sempre disponível para me ajudar qualquer que fosse a dificuldade. Deixando também um agradecimento especial à Professora Júlia Teles, pelo apoio dado na componente de estatística presente neste documento.

Ao meu tutor de estágio, César Lacerda, que me tem acompanhado e dado conselhos valiosos desde o primeiro dia em que comecei a trabalhar no CIF.

A toda a equipa técnica que trabalhou comigo ao longo desta época, proporcionando diversos momentos de aprendizagem e de reflexão, com especial destaque para o treinador Alexandre Mártires, que me fez evoluir muito ao longo dos dois últimos anos que trabalhámos juntos.

Um agradecimento final a toda a minha família e amigos, pois são eles que fizeram de mim a pessoa que sou hoje e que me apoiam todos os dias e me dão forças para continuar a procurar o sucesso.

RESUMO

Este relatório descreve o processo de estágio em Futebol realizado na equipa de Iniciados (Sub-15) do Clube Internacional de *Foot-ball* (Divisão de Honra do Campeonato Distrital de Juniores “C” da AF Lisboa, Época 2018/2019), no âmbito do Mestrado em Treino Desportivo da FMH – UL. O documento é composto por três grandes áreas de intervenção.

A primeira contém uma descrição sobre as diversas componentes trabalhadas na equipa de Iniciados que se desenvolveram ao longo da época, passando por áreas como planeamento, operacionalização e controlo de treino.

A segunda área corresponde a um projeto de investigação realizado no mesmo contexto, com o intuito de perceber que tipo de diferenças antropométricas poderiam existir entre os atletas Iniciados de primeiro e segundo ano, bem como se existiam diferenças consoante a posição que ocupam em campo.

A terceira parte descreve a realização de um evento com a comunidade realizado na Faculdade de Motricidade Humana, subjugado ao tema do recrutamento de jovens jogadores.

Por fim, uma parte final de reflexão onde são descritas as principais aprendizagens realizadas ao longo do ano, bem como algumas conclusões acerca dos processos descritos.

Palavras-chave: CIF, Iniciados, Modelo de Jogo, Maturação, Especialização, Formação, Talento, Competitividade, SSG, PSE.

ABSTRACT

This report describes the internship process accomplished in Clube Internacional de Football Under-15 team (Junior “C” Honor Division of District Championship from Lisbon Football Association, Season 2018/2019) in the context of the Sports Training Masters from the Faculty of Human Kinetics – University of Lisbon. The document is composed of three big areas of intervention.

The first one contains a description about some of the areas the work in the Under-15 focused during the season, like the planning, operationalization and control of the training process.

The second one describes a project of investigation in the same context. It was investigated what kind of anthropometric differences can exist between Under-14 and Under-15 players, as well as differences related to the position they play in the field.

The third part describes an event made to the community in the Faculty of Human Kinetics, about recruitment of young players.

As last, a final part of reflection about the major learnings and the major conclusions during last year internship.

Key words: CIF, Under-15, Game Model, Maturation, Specialization, Formation, Talent, Competitiveness, SSG, SPE.

ÍNDICE

AGRADECIMENTOS.....	i
RESUMO	ii
ABSTRACT	iii
ÍNDICE DE TABELAS	vi
ÍNDICE DE FIGURAS	vii
LISTA DE ABREVIATURAS	viii
1. INTRODUÇÃO	1
1.1. Caracterização do Contexto de Estágio.....	1
1.1.1. Enquadramento Comunitário e Competitivo do Clube Internacional de Foot-ball...	1
1.1.2. Caracterização da Equipa Técnica	1
1.2. Pontos Fortes e Fragilidades	2
2. REVISÃO DE LITERATURA	3
2.1. Fundamentos do Jogo de Futebol.....	3
2.2. O Jogo como um contexto de Tomada de Decisão	8
2.3. Futebol Como um Jogo Físico	10
2.3.1. Monitorização e Controlo da Carga de treino através da PSE	13
2.4. <i>Small Sided Games</i> (SSG) como meio de Treino	14
2.5. O papel de líder do Treinador	19
3. ÁREA 1: ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DO PROCESSO DE TREINO E COMPETIÇÃO	23
3.1. Objetivos do Processo de Treino.....	23
3.2. Objetivos Competitivos da Equipa.....	24
3.3. Modelo de Jogo.....	25
3.3.1. Macro Princípios	25
3.3.2. Divisão Estrutural do Campo: Setores	26
3.3.3. Divisão Estrutural do Campo: Corredores	27
3.3.4. Fase de Ataque	27
3.3.5. Transição Defensiva (ATA-DEF).....	30
3.3.6. Fase de Defesa	31
3.3.7. Transição Ofensiva (DEF-ATA).....	33
3.3.8. Esquemas Táticos-Cantos	34
3.3.9. Livres Defensivos	35
3.3.10. Livres Ofensivos	35
3.4. Planeamento e Organização do processo de Treino.....	36
3.4.1. Estratégias Motivacionais e Resolução de Conflitos.....	36
3.4.2. Microciclo-Tipo.....	37

3.4.2.1. Exercícios Tipo	40
3.4.3. Exemplo – Microciclo 29	45
3.4.4. Balanço Microciclo 29	53
3.5. Controlo dos Conteúdos	54
3.6. Controlo da Perceção Subjetiva de Esforço	58
3.7. Controlo do Tempo de Jogo	62
4. ÁREA 2: VARIAÇÃO DAS CARACTERÍSTICAS FÍSICAS E ANTROPOMÉTRICAS DOS JOGADORES DE FUTEBOL NO ESCALÃO DE SUB-15 E A SUA INFLUÊNCIA NA POSIÇÃO OCUPADA EM CAMPO	65
4.1. Introdução	65
4.2. Métodos	70
4.3. Resultados	71
4.3.1. Medidas de Frequência	71
4.3.2. Diferenças no Ano de Nascimento dos Atletas	73
4.3.3. Diferenças na Posição em Campo	73
4.3.4. Relação Idade Decimal	73
4.4. Discussão dos Resultados	74
4.5. Considerações Finais e Limitações	76
5. ÁREA 3: EVENTO “ <i>DA PROSPEÇÃO AO RECRUTAMENTO DO JOVEM JOGADOR</i> ”	77
5.1. Introdução	77
5.2. Enquadramento	77
5.3. Programa do Evento	79
5.4. Convidados	81
5.5. Resumo do Evento	82
5.6. Avaliação do Evento	83
5.7. Conclusão	85
6. REFLEXÃO FINAL E PERSPECTIVAS FUTURAS	86
7. REFERÊNCIAS	89
ANEXOS	101

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1 – Princípios transversais (fundamentais e específicos) do jogo de futebol	4
Tabela 2 – Fases e momentos do jogo de Futebol, constrangimentos típicos e finalidades	6
Tabela 3 – Trabalho complementar de força	41
Tabela 4 – Trabalho complementar de coordenação e velocidade	42
Tabela 5 – Controlo do tempo de jogo por atleta e por posição	62
Tabela 6 – Valores de frequência com base no ano de nascimento	71
Tabela 7 – Valores de frequência com base na posição ocupada	72
Tabela 8 – Distribuição dos nascimentos por semestre do ano	72

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 - Representação da distribuição dos objetivos para a primeira metade da época	23
Figura 2 - Divisão estrutural do campo por setores	26
Figura 3 - Divisão estrutural do campo em corredores	27
Figura 4 - Sistema de jogo base	28
Figura 5 - Sistema de jogo no pontapé de baliza	29
Figura 6- Zonas de Finalização	30
Figura 7 - Sistema tático em organização defensiva	32
Figuras 8, 9 e 10 - Dinâmicas defensivas	32
Figura 11 e 12 - Esquemas táticos, cantos defensivos e ofensivos	34
Figuras 13 e 14 - Livres defensivos	35
Figura 15 – Livres ofensivos	35
Figura 16 - Exercício “Mil Remates”	40
Figura 17 – Trabalho de resistência	43
Figura 18 – Exercício de organização	43
Figura 19 – Exercício de manutenção da posse de bola	44
Figura 20 – Jogo formal com condicionantes	45
Figura 21 - Descrição do Microciclo 29	46
Figuras 22, 23 e 24 - Unidades de treino do Microciclo 29	47
Figuras 25 - Valores dos objetivos em tempo parcial na 1ª metade da época	54
Figuras 26 - Valores dos objetivos em tempo parcial na 2ª metade da época	55
Figura 27 – Valores médios de carga semanal obtidos com a PSE consoante o resultado obtido no jogo seguinte	59
Figura 28 – Valores médios de carga de treino semanal obtidos com a PSE consoante o resultado obtido no jogo anterior	59
Figura 29 – Valores médios de PSE para cada um dos dias de treino ao longo da época	60
Figura 30 – Valores médios de carga de treino obtidos com a PSE para cada um dos dias de treino ao longo da época	60
Figura 31 - Resultados Inquérito de satisfação - Média para cada aspeto avaliado	84

LISTA DE ABREVIATURAS

CIF – Clube internacional de Foot-ball
AFL – Associação de Futebol de Lisboa
EAS – Escola Academia Sporting
SSG – Small Sided Games
HIT – High Intensity Training
PSE – Perceção Subjetiva de Esforço
IMC – Índice de Massa Corporal

1. INTRODUÇÃO

1.1. Caracterização do Contexto de Estágio

1.1.1. Enquadramento Comunitário e Competitivo do Clube Internacional de Foot-ball

O CIF é um clube centenário que está localizado na região de Lisboa, mais precisamente no Restelo. É um clube com uma vertente de formação no futebol bastante forte, contando inclusivamente com uma Escola Academia Sporting (EAS), e também uma vertente muito forte ligada ao ténis. No futebol, o clube conta com escalões de competição desde os benjamins até aos juvenis e o objetivo passa por, para além de ajudar a evoluir os atletas enquanto seres humanos, ajudá-los a prosseguir a prática de futebol nos escalões mais elevados, caso seja o seu objetivo.

Nesta componente da competição o clube tem evoluído nos últimos anos, passando por conseguir que as suas equipas estejam em divisões mais competitivas, tendo como expoente máximo a participação da equipa de Iniciados no campeonato Nacional desse escalão na época passada (2017/2018). Neste momento, conta com duas equipas de Iniciados, sendo que uma participa na Divisão de Honra e a outra na Segunda Divisão Distrital, ambas da AFL. Nos Juvenis existe apenas uma equipa, que participa também na Divisão de Honra.

1.1.2. Caracterização da Equipa Técnica

O escalão de iniciados conta com quatro elementos no *staff* técnico:

- **Alexandre Mártires:** Treinador Principal, com nível II UEFA, principal responsável pela organização e planeamento dos treinos. Lidera a equipa A nos seus jogos.
- **Miguel Braz:** Treinador Adjunto, estagiário nível II, assiste na organização e planeamento dos treinos. Acompanha a equipa A nos seus jogos como treinador adjunto.
- **João Dionísio:** Treinador Adjunto, estagiário nível II, assiste na organização e planeamento dos treinos. Lidera a equipa B nos seus jogos.

- **João Andrade:** Treinador Adjunto, com nível I UEFA, assiste na organização e planeamento dos treinos. Acompanha a equipa B nos seus jogos como treinador adjunto.

1.2. Pontos Fortes e Fragilidades

Os pontos fortes do contexto de estágio estão relacionados com as razões que o tornam um projeto aliciante, nomeadamente a possibilidade de acompanhar uma equipa numa divisão competitiva desempenhando um papel bastante ativo no processo. Ser adjunto da equipa de Iniciados A permite ser o braço direito do treinador principal, tendo assim um papel bastante ativo no desenvolvimento do modelo de jogo da equipa, no planeamento e organização da época, no planeamento dos treinos, na condução de exercícios e por último, uma participação ativa no jogo. Estar num clube mais pequeno, permite assim um papel mais preponderante num contexto competitivo alto.

Porventura num outro clube de maior dimensão as funções seriam mais secundárias e muitas vezes mais de observador, não tendo a prática que este contexto propicia.

Quanto às fragilidades, estão relacionadas com a menor dimensão do clube e as condições gerais de trabalho menos favoráveis, não havendo tantas ferramentas de observação de treino e de jogo, que dificulta a realização de um melhor trabalho de observação, ao contrário de outros clubes com estruturas de maiores dimensões que acabam por preparar os treinos e os jogos de forma mais completa e semelhante ao que é o futebol de alto rendimento. O mesmo se passa com o controlo de treino, onde no CIF não existem ferramentas tão completas para ter uma maior perceção de como está a ser a evolução dos atletas, sendo esta evolução monitorizada de uma forma apenas subjetiva. O facto de o CIF não estar num contexto de campeonato Nacional, onde tanto a exigência como a qualidade dos atletas é superior, o que leva a mais tempo dedicado a tudo o que envolve preparação de treino e jogos e mesmo a preparação dos atletas pode ser diferente, podendo o nível de jogo ser mais elevado porque os atletas tem competências para isso, ao contrário do CIF onde é necessário uma maior preparação de base.

2. REVISÃO DE LITERATURA

2.1. Fundamentos do Jogo de Futebol

O treino do futebol não está completamente unificado, tornando muitas vezes os departamentos de futebol dos próprios clubes uma mistura de ideais (Garganta, 2002).

É importante definir inicialmente o futebol como um jogo de oposição, pressupondo assim fases do jogo, com objetivos antagónicos: uma fase de ataque em que a equipa tem a posse de bola e procura mantê-la de forma a conseguir criar situações de finalização para chegar ao objetivo que é o golo; e uma fase defensiva que se caracteriza pelo facto de a equipa não ter a posse de bola, procurando estar equilibrada para a recuperar, impedindo que o adversário crie situações de finalização (Castelo, 1996).

Cada uma destas fases pressupõe assim um conjunto de etapas complementares, ainda que, em cada uma das fases, não seja estritamente necessário que todas as etapas subjacentes sejam cumpridas, se por exemplo um atleta recuperar a posse de bola perto da baliza adversária, pode procurar finalizar de imediato (Garganta, Guilherme, Barreira, Brito & Rebelo, 2013; Wade, 1998).

A mudança de posse de bola é o que define a passagem do ataque para a defesa, havendo assim dois momentos distintos para além das fases de jogo: a transição defesa-ataque, que se caracteriza pelos comportamentos que os atletas adotam nos momentos imediatos à recuperação da bola; e o momento de transição ataque-defesa, onde os atletas adotam comportamentos específicos após a perda da bola; existindo ainda os momentos fixos do jogo, os lances de bola parada (Garganta et al., 2013; Wade, 1998).

Em termos da ação dos jogadores em campo, esta pode ser estruturada em função de princípios fundamentais e específicos.

- Os princípios fundamentais estão ligados à relação numérica entre os jogadores de uma equipa e os adversários no centro de jogo, sendo esse o local onde se encontra a bola, devendo assim uma equipa nessas zonas procurar criar superioridade numérica, evitar situações de igualdade numérica e impedir situações de inferioridade numérica (Costa, Silva, Greco & Mesquita, 2009; Castelo, 1996; Queiroz, 1986)).
- Os princípios de jogo orientam a ação de cada jogador ao longo de cada um dos momentos de jogo, procurando desestabilizar a organização da equipa adversária, equilibrar a organização da própria equipa e permitir aos jogadores terem os

comportamentos mais adequados em cada fase do jogo, sendo que para cada princípio do ataque, existe um princípio da defesa, 4 em cada uma das fases (Costa et al., 2009; Castelo, 1996; Queiroz, 1986).

Os princípios de jogo já referidos são uma forma de quebrar a aleatoriedade e a desordem que podem ser os aspetos táticos, Castelo (1996), utiliza estes princípios como um quadro de referência para a organização do jogo, pois este são uma forma de resolução dos problemas táticos com que os atletas se deparam, em termos de organização ofensiva, defensiva e transição defensiva e ofensiva (Costa et al., 2009;).

Tabela 1. Princípios transversais (fundamentais e específicos) do jogo de futebol (Worthington, 1974; Hainaut & Benoit, 1979; Queiroz, 1983; Garganta & Pinto, 1994; Costa et al., 2009, citados por Garganta et al., 2013).

	Ataque (em posse de bola)	Defesa (sem posse de bola)
Princípios Fundamentais	Procurar criar superioridade numérica Evitar a igualdade numérica Recusar a inferioridade numérica	
Princípios Específicos	Penetração Atacar diretamente o adversário ou a baliza; Desequilibrar a organização defensiva adversária; Criar situações vantajosas para o ataque em termos numéricos e espaciais.	Contenção Parar ou atrasar o ataque adversário; Propiciar tempo para a organização defensiva; Diminuir o espaço de ação do portador da bola; Orientar a progressão do portador da bola; Restringir opções de passe para um adversário; Impedir a finalização.
	Cobertura ofensiva	Cobertura defensiva Servir de novo obstáculo ao portador da bola, caso este

	<p>Garantir a manutenção da posse de bola.</p> <p>Dar apoio ao portador da bola, oferecendo-lhe opções para dar sequência ao jogo;</p> <p>Diminuir a pressão adversária ao portador da bola;</p> <p>Criar superioridade numérica;</p> <p>Induzir desequilíbrio na organização defensiva adversária;</p>	<p>ultrapasse o jogador que fazia contenção;</p> <p>Transmitir segurança e confiança ao jogador de contenção, para que se afoite na disputa pela bola.</p>
	<p>Mobilidade</p> <p>Criar ações de rotura na organização defensiva adversária;</p> <p>Aparecer em zonas propícias para a obtenção de golo;</p> <p>Criar linhas de passe em profundidade.</p>	<p>Equilíbrio</p> <p>Assegurar a estabilidade defensiva nas zonas de disputa pela bola;</p> <p>Apoiar os companheiros que executam as ações de contenção e cobertura defensiva;</p> <p>Cobrir eventuais linhas de passe;</p> <p>Marcar jogadores que podem receber a bola</p>
	<p>Espaço</p> <p>Ampliar o espaço de jogo efetivo;</p> <p>Expandir as distâncias entre os adversários;</p> <p>Dificultar as marcações defensivas da equipa adversária;</p> <p>Facilitar as ações ofensivas da própria equipa;</p> <p>Dar sequência ao jogo, procurando opções seguras para a manutenção da posse de bola.</p>	<p>Concentração</p> <p>Aumentar a proteção à baliza;</p> <p>Orientar o jogo ofensivo adversário para zonas de menor risco no espaço de jogo;</p> <p>Propiciar o aumento da pressão sobre a zona de disputa da bola.</p>

Cada equipa possui também a sua identidade, que é composta por todas as ideias que regem o comportamento dos atletas, seja a um nível micro (escala individual) ou a um nível macro (escala coletiva). Todos estes comportamentos que regem a equipa, quando somados, permitem ter um enquadramento global que quando interiorizado na globalidade permite à equipa ter presente o que deve fazer em cada uma das fases do jogo (Garganta et al., 2013).

Tabela 2. Fases e momentos do jogo de Futebol, constrangimentos típicos e finalidades (Garganta, 2006, citado em Garganta et al., 2013).

A nossa equipa tem a bola	A equipa adversária tem a bola	Transição de posse: bola ganha/bola perdida
Criar espaço, em amplitude e/ou profundidade, para “ampliar” as possibilidades de ação (tornar o campo grande).	Adensar o espaço, para diminuir o tamanho relativo do campo (tornar o campo pequeno).	Mudar o sentido do fluxo do jogo, tão depressa quanto possível. Passar do ataque à defesa e vice-versa.
Manter o equilíbrio espacial, oferecendo linhas de passe (apoio).	Movimentar-se em direção à bola (pressing) para retirar tempo e espaço ao adversário.	Ataque-defesa: pressionar o portador da bola, de modo a possibilitar a recuperação defensiva.
Construir jogo para marcar golos.	Movimentar-se no sentido da própria baliza (fall-back) para proteger os espaços que lhe são próximos.	Defesa-ataque: retirar a bola da zona de pressão, de modo a proporcionar a continuidade do jogo em posse de bola.

O modelo de jogo pode ser considerado como que um guião que o treinador passa à equipa e que permite a formulação de um caminho que ajuda no desenvolvimento de certos comportamentos para que ocorram em certos momentos, delineando-se assim os passos a serem tomados para que esse caminho seja possível (Casarin, Silva Reverdito, Grebogg, Afonso & Scaglia, 2011; Garganta, 1997). Com o modelo de jogo procura-se assim desenvolver um processo coerente e específico de treino, procurando criar uma forma de jogar, orientada por padrões comportamentais (princípios de jogo) nas fases do jogo (Castelo, 1996). A escolha dos exercícios específicos de treino, permite modelar a

forma de jogar, havendo assim o surgimento de uma cultura de equipa que faz emergir um jogar específico, permitindo a criação de uma identidade coletiva dinâmica que contem também uma intencionalidade individual, mas relacionada com a ideia coletiva (Carvalho, Lage & Oliveira, 2014; Morgans, Orme, Anderson & Drust, 2014).

Este modo de jogar nasce no treino, através da aplicação de exercícios específicos, de forma a permitir uma interação lógica entre os princípios/interações pretendidos e as interpretações/decisões do jogador, pretendendo-se assim que ao longo de todo o treino cada exercício tenha uma lógica ao levar os atletas a terem os comportamentos pretendidos (Carvalho et al., 2014; Garganta, 1997). O modo de jogar acaba por ser a relação entre a técnica e a tática, influenciada pelos objetivos da equipa e pelas características do adversário (Riera, 1995).

O modelo de jogo é por isso algo que varia de clube para clube, porque cada clube tem a sua cultura de jogo, que depois é interpretada por cada treinador individualmente e que o adapta consoante as características dos atletas, estes fatores determinam os objetivos comportamentais (princípios de jogo) particulares de cada equipa (Hewitt, Greenham & Norton, 2016). De acordo com os mesmos autores, este modelo não pode ser rígido, para permitir aos atletas desenvolver características de criatividade consoante a variabilidade apresentada pelo meio.

Assim para cada momento do jogo são utilizados ou criados princípios de jogo que os jogadores reconheçam como estando relacionados com a ideia de jogo, existindo assim para cada fase do jogo, ações que se pretende que os jogadores tenham, ações essas que foram treinadas e que são características da ideia que se pretende para a equipa, tendo os exercícios utilizados uma fluidez que ligue as fases do jogo, permitindo assim trabalhar passagens de um momento de organização ofensiva, para organização defensiva. A forma de jogar leva também à criação de dinâmicas específicas, derivado dos princípios de jogo e as suas interações (Carvalho et al., 2014; Hewitt et al., 2016).

É também importante definir as etapas das fases do jogo. Em termos de organização ofensiva esta divide-se em 3 etapas, a construção do processo ofensivo, a criação de situações de finalização e a finalização (Castelo, 1996). Na construção de ações ofensivas a equipa procura levar a bola para áreas vitais do terreno, através de circulações, combinações e ações táticas individuais e coletivas, para progredir para zonas propícias à finalização, procurando criar uma contínua instabilidade e desequilíbrios na organização defensiva adversária. Na criação de situações de finalização a equipa em posse procura em zonas predominantes de finalização, a desorganização defensiva do

adversário, sendo efetuada numa zona do terreno onde afluem um grande número de jogadores, procurando a equipa combinações “mais ricas” do ponto de vista tático para passar à etapa seguinte, a finalização. Esta última etapa é objetivada pela ação técnico-tática individual (remate) que culmina todo o trabalho que a equipa desenvolveu para aqui chegar, ocorre numa zona restrita do terreno de jogo, onde a pressão dos adversários é enorme e o espaço e o tempo de realização muito curtos (Quina, 2001; Castelo, 1996).

A organização defensiva também se divide em 3 etapas. A primeira é o equilíbrio defensivo, esta etapa da defesa, decorre quando a equipa está em processo ofensivo e constrói-se na base da igualdade ou superioridade numérica – isto é, a equipa que está a atacar, estar apesar disso equilibrada defensivamente e estar preparada para defender da melhor forma, caso perca a posse; a segunda etapa é a recuperação defensiva, esta etapa consiste na recuperação das posições defensivas que cada jogador ocupa quando a equipa está organizada, a recuperação defensiva começa quando a equipa não consegue recuperar a posse da bola ou evitar a progressão do ataque adversário e dura até que a equipa esteja completamente organizada defensivamente; a terceira etapa é de organização defensiva propriamente dita, que começa quando todos os jogadores ocupam as suas posições e termina quando se recupera a posse da bola, sendo composta pelas dinâmicas defensivas que a equipa tem neste momento (Quina, 2001; Castelo, 1996).

2.2. O Jogo como um contexto de Tomada de Decisão

O atleta ao longo de um jogo necessita de tomar inúmeras opções táticas (Raab & Johnson, 2007) e decisões para resolver os problemas que o jogo lhe coloca (Vaeyens, Lenoir, Williams, & Philippaerts, 2007), esta capacidade de bem decidir está dependente do conhecimento do jogo que o atleta tem, sendo melhor a tomada de decisão quanto melhor for o conhecimento do jogo (Kannekens, Elferink-Gemser, & Visscher, 2009) É por isso expectável que os atletas de alto nível tenham maior capacidade de posicionamento e de tomada de decisão (Kannekens et al., 2009).

Atletas que começam a praticar desporto de forma mais recorrente em idades mais baixas podem ter alguma vantagem na tomada de decisão e posicionamento, comparativamente com atletas que comecem a praticar mais tardiamente, esta pratica mais prematura leva assim a melhores resultados em testes de habilidades técnicas e avaliação da tomada de decisão (Roca, Williams, & Ford, 2012). A integração em contexto competitivo em idades mais baixas permite que os atletas comecem desde cedo

a desenvolver capacidades perceptivas e cognitivas essenciais para a prática de futebol, que depois se reflete no desenvolvimento de habilidades como a antecipação ou a capacidade de decisão(Roca et al., 2012).

Os atletas que revelam maior capacidade na tomada de decisão, demonstrado em diversos testes, desenvolvem estratégias mais consistentes de observação do contexto, passando essa estratégia por maior fixação da movimentação dos olhos em aspetos do ambiente contextual que consideram pertinentes, ao contrário dos atletas com menor capacidade de decisão, que acabam por ter uma movimentação dos olhos mais aleatória procurando observar tudo e não havendo uma seleção de pontos de referência que possam ajudar a tomar a melhor decisão em cada momento do jogo(Vaeyens et al., 2007).

De acordo com o mesmo autor, os atletas mais fortes na tomada de decisão utilizam como referência o jogador que possui a posse de bola, sendo este o ponto de partida para a análise ao envolvimento que o rodeia em contexto competitivo.

Os jogadores com uma capacidade de observação limitada perdem importantes fontes de informação, que os poderiam ajudar a tomar as melhores decisões em determinadas situações num jogo (Friedman, Fishbach, Forster & Werth, 2003). Por outro lado, os atletas mais criativos conseguem localizar um maior número de jogadores em posições que podem levar a oportunidades para marcar, como também conseguem realizar isto mais rapidamente, comparando com os atletas menos criativos (Roca et al., 2018).

Ainda assim a capacidade cognitiva e perceptiva para tomar boas decisões não é o suficiente para alguém se tornar um bom jogador, podendo haver atletas que tendo um défice nessa categoria conseguem compensar tendo capacidades físicas superiores, o que explica que possam existir atletas menos dotados na capacidade de decisão que cheguem a elevados patamares competitivos (Vaeyens et al., 2007).

Estes atletas que revelam maiores dificuldades em termos de interpretação do jogo, podem e devem ainda assim trabalhar para melhorar, tendo sido já demonstrada uma melhoria na incidência de princípios táticos em atletas sub-14 ao fim de apenas 20 sessões de treino (Souza, Müller, Costa, & Graça, 2014), princípios tais como a penetração, cobertura defensiva, concentração e também a coesão defensiva a mais longo prazo (Praça et al., 2017). Neste âmbito é por isso crucial um treinador neste escalão saber qual o nível tático dos seus atletas, para com isso definir os conteúdos que vão ser trabalhados ao longo da época e a forma de os ajustar aos seus objetivos e aos da equipa (Praça et al., 2017). É por isso crucial fazer os atletas passarem por situações em que lhes

são apresentadas diversas opções e que consigam com a prática perceber qual a melhor decisão para cada contexto.

No escalão de sub-15, foi demonstrada a existência de melhorias tanto a nível ofensivo como defensivo, revelando este escalão melhor performance comparativamente com os escalão de sub-14 (Praça et al., 2017). Estas diferenças podem ser em parte explicadas por um maior nível de maturação por parte do escalão mais elevado (Coelho E Silva et al., 2010).

O facto dos atletas de sub-15 revelarem maior sucesso nas ações táticas, torna-os mais predispostos para treinarem princípios específicos mais relacionados com o modelo de jogo, de forma a que percebam o que estão a treinar. Nos sub-14, por outro lado, torna-se mais importante continuar a desenvolver os princípios táticos que não estão tão ligados ao modelo de jogo (Praça et al., 2017). Estes dados permitem compreender que muitas vezes nestes escalões é mais importante melhorar a qualidade técnico-tática individual dos atletas, sempre integrado num contexto de jogo dinâmico e não analítico, para mais tarde haver esse trabalho de organização que exige certas competências aos atletas.

O treinador tem por isso que considerar os períodos sensíveis para cada aprendizagem, de forma transversal a todos os escalões, para planejar os seus treinos de forma a fornecer constantemente aos seus atletas, situações que estimulem a aprendizagem da tomada de decisão em diferentes situações (Mesquita, Farias, & Hastie, 2012).

2.3. Futebol Como um Jogo Físico

Um jogador de futebol para estar bem preparado para um jogo, precisa de ter todos os seus índices físicos no máximo das suas capacidades, sendo um desses índices, o sistema aeróbio (Campos et al., 2013). Em média o atleta eleva a frequência cardíaca até 80-90% relativamente ao seu máximo e utiliza 70-80% da sua capacidade máxima de consumo de oxigénio (Castagna Impellizzeri, Chaouachi, Bordon & Manzi, 2011). Existe por isso uma mobilização de aproximadamente 88% da energia dispendida a partir do metabolismo aeróbio (Stølen, Chamari, Castagna & Wisløff, 2005).

Uma melhor capacidade de mobilização do sistema aeróbio afeta positivamente o comportamento físico e tático de um atleta (Castagna, et al., 2011). A capacidade de tirar o melhor proveito do metabolismo aeróbio está principalmente ligado às variações do VO₂máx e do metabolismo anaeróbio ao longo da época (Campos et al., 2013).

Relativamente ao metabolismo anaeróbio este está principalmente ligado às cargas aplicadas em treino ao longo da época, especialmente na pré-temporada. (Castagna et al., 2011).

Os parâmetros físicos podem ser avaliados e entre eles tem se verificado que os parâmetros aeróbios, como o VO₂máx, limiar láctico e a economia de corrida, estão positivamente relacionados com as estatísticas de jogo (Castagna, Impellizzeri, Chamari, Carlomagno, & Rampinini, 2006). Existem também dados que indicam que uma capacidade aeróbia com valores elevados pode aumentar a distância percorrida por um atleta durante o jogo (Helgerud, Engen, Wisløff, & Hoff, 2001). A monitorização regular dos parâmetros aeróbios é importante para determinar o efeito do treino e o estado de preparação para competir (Castagna et al., 2006).

A realização de exercícios focados na potência aeróbia é feita pelo menos 3 dias antes do jogo seguinte, pois são exercícios que provocam alguma sobrecarga, podendo ser exercícios com duração entre 15 a 20 segundos, sendo exercícios que envolvem acelerações e desacelerações, realizados a alta intensidade, com uma relação de trabalho descanso de 1:4/5 (Walker, & Hawkins, 2018).

É assim importante definir algumas das ações e das componentes físicas que influenciam de forma diferente a disponibilidade do atleta, como é o caso do *sprint* em linha reta, que pode ser dividido em três fases, aceleração, obtenção da velocidade máxima e manutenção dessa mesma velocidade (Moir, Sanders, Button, & Glaister, 2007). O futebol é um desporto que implica a realização de sucessivos *sprints* de elevada intensidade, muitas vezes com pouco tempo de descanso entre cada um, sendo por isso muito importante conseguir manter ao máximo esta capacidade de realizar sucessivos *sprints* com curtos períodos de descanso (Bradley et al., 2009).

Outra característica física é a agilidade, que é definida como a capacidade de mudar de direção rapidamente, sendo a conjugação de fatores como força, potência e coordenação neuromuscular. Esta capacidade de realizar ações rápidas variáveis pode influenciar a performance no futebol, tornando assim crucial a sua avaliação (Little & Williams, 2005).

Ações como remate, saltos ou *sprints* são influenciadas pela potência, que consequentemente é influenciada pela capacidade de produzir a máxima força no mais curto período possível (Chamari. et al, 2008). Foi demonstrado que existe uma relação linear significativa entre a potência máxima do salto vertical, 1RM (repetição máxima) de agachamento e a performance em todos os testes explosivos, como o salto vertical, o

teste *t* de agilidade, salto em comprimento, a aceleração num sprint e a velocidade de sprint (Peterson, Alvar, & Rhea, 2006).

Este tipo de exercícios mais explosivos de curta duração, deverão ser realizados nos dias mais próximos do jogo seguinte, sendo exercícios muito curtos (5 a 6 segundos), não provocam uma sobrecarga muito significativa, não deixando ainda assim de provocar adaptações, podendo realizar-se assim exercícios de sprints repetidos, havendo um maior foco na velocidade e na agilidade, com uma relação de trabalho descanso de 1:10, de forma a que haja total recuperação e o atleta mantenha a capacidade explosiva, sendo todo o exercício realizado em máxima intensidade (Walker, & Hawkins, 2018).

O treino de força é difícil de incorporar ao longo da época, pois com o pouco tempo disponível e o desgaste que os atletas apresentam, não sobra muito tempo para este ser realizado, especialmente este tipo de treino que muitas vezes por permitir um reforço muscular, permite a prevenção de certas lesões (Lauersen, Bertelsen & Andersen, 2014). Um exemplo é a melhoria da força excêntrica dos músculos posteriores da coxa em atletas previamente lesionados, que leva a uma redução do risco de futura lesão (Opar et al., 2014).

Uma boa forma de fazer a distribuição dessa prevenção de lesões ao longo da semana passa pela utilização do FIFA 11+, que permite que durante 20 minutos os atletas trabalhem diversas áreas, estando ao mesmo tempo a fazer uma ativação para o treino, durante este trabalho os atletas têm um foco em 4 áreas, ativação dos glúteos/mecânicas de movimento, estabilidade do tronco /fortalecimento muscular, reforço proprioceptivo/mecânicas de receção ao solo e mobilidade da anca (Walker, & Hawkins, 2018).

Em termos de lesões, tem-se registado um maior número de lesões nos finais de época, diretamente relacionado com a fadiga que foi sendo acumulada ao longo do ano, o que leva a menores níveis de concentração, podendo afetar os movimentos coordenativos, bem como a tomada de decisão, deixando os atletas mais suscetíveis a lesões (Leventer, Eek & Lames, 2018). Outra explicação para o aumento de lesões nos finais de épocas, pode estar relacionado com o facto de nesta fase haver mais jogos decisivos que podem levar os atletas a ter um comportamento mais agressivo e dessa forma estarem sujeitos a sofrer mais lesões (Leventer et al., 2018).

Outro aspeto crucial que está relacionado com a capacidade e o desempenho físico de cada atleta, bem como a prevenção de lesões, são as adaptações fisiológicas resultantes do aquecimento, que se pretende que seja o mais adaptado possível ao que se vai realizar

seja em jogo ou em treino, pretendendo-se que haja um aumento da temperatura corporal e uma diminuição da rigidez muscular, podendo também o aquecimento contribuir para a melhoria das capacidades funcionais como a coordenação, facilitando assim a realização de movimentos explosivos, facilitação da transmissão nervosa e maior fluxo sanguíneo dos tecidos moles (Bishop, 2003).

2.3.1. Monitorização e Controlo da Carga de treino através da PSE

Para se perceber a carga que está a ser aplicada aos atletas, tem que ser feito o seu controlo, podendo ser utilizadas diversas formas de monitorização, nomeadamente a perceção subjetiva de esforço (PSE), que dá indicações sobre as sensações sentidas pelos atletas após a realização de um esforço, neste caso o treino, atribuindo a cada sessão um valor global, com a vantagem de não ter de ser feita uma monitorização ao nível da frequência cardíaca e por isso poder ser feita com menos meios disponíveis (Foster et al., 2001).

Utiliza-se assim a escala de Borg adaptada por Foster et al. (2001), constituída por um ponto mínimo e um ponto máximo (1 a 10), correspondendo os valores a um determinado estímulo, com as seguintes correspondências: estado de repouso (0); muito fácil(1); fácil (2); moderado (3); um pouco difícil (4); difícil (5 e 6); muito difícil (7, 8 e 9) e máximo (10), (Foster et al., 2001). De acordo com o mesmo autor, os atletas conseguem com o mínimo de instruções, utilizar a técnica de atribuição do valor da PSE.

No âmbito do controlo do treino, tem se verificado que a utilização de cargas muito intensas com curtos espaços para recuperação, são sugeridas como responsáveis pelo síndrome de “overtraining” ou “overreaching” (Naessens, Chandler, Kibler, & Driessens, 2000). Sendo estes dois conceitos (overtraining e overreaching), duas condições diagnosticadas em atletas com performance diminuída e fadiga, provocadas por disfunções metabólicas, hormonais e imunitárias, devido à desregulação entre stress provocado pelo treino e repouso, podendo assim o controlo do treino ter um papel importante no diagnóstico destas condições de forma prematura, impedindo a sua evolução (Cadegiani & Kater, 2017).

Acabando por ser um instrumento muito confortável de medição da carga interna, tendo sido demonstrado que apresenta uma correlação significativa com a frequência cardíaca (Alexiou & Coutts, 2008; Impellizzeri, Rampinini, Coutts, Sassi, & Marcora, 2004). Em termos competitivos, Gil-Rey, Lezaun & Los Arcos (2015) demonstraram que

os valores semanais de PSE são superiores para jogadores de elite, quando comparada com valores de jogadores num nível competitivo mais baixo. Comparando treinos de atletas de diferentes escalões, Wrigley, Drust, Stratton, Scott & Gregson (2012), perceberam que os atletas de escalões mais velhos (sub-18) apresentam valores semanais de PSE mais elevados quando comparado com escalões mais novos (sub-14 e sub-16). Ainda no mesmo estudo, para o escalão de sub-18 a PSE acaba por seguir os padrões recomendados para se obter a melhor performance possível em desportos de resistência (Bosquet, Montpetit, Arvisais & Mujika, 2007) e ter um valor superior nos primeiros treinos da semana e à medida que o jogo seguinte se aproxima, o valor é mais baixo, ao contrário dos escalões de sub-14 e sub-16, onde o valor de PSE se mantém estável ao longo da semana, representativo de cargas semelhantes em todos os treinos, pois acabam por ter menos treinos por semana e é uma forma dos treinadores compensarem esse défice.

Comparativamente com o *TRIMP* (*training impulse*), a PSE acaba por subestimar o valor por sessão de treino, atribuindo assim valores mais baixos de carga (Borresen & Lambert, 2008). De acordo com os mesmos autores, para atletas que realizem mais tempo de exercícios com baixa intensidade, a utilização da PSE pode levar a valores de quantificação da carga sobrestimados.

Existe também baixa correlação entre o valor de PSE e a frequência cardíaca quando os exercícios realizados são de curta duração e de baixa intensidade (Little & Williams, 2007). Impellizeri et al., (2004) demonstra que a PSE não pode substituir os métodos que usam a frequência cardíaca pois apenas 50% da variação medida pelo método atrás referido explica os valores de PSE. Outra das limitações da PSE está relacionada com o facto de serem atribuídos valores mais elevados para exercícios com menos repetições e mais carga, do que para exercícios com mais repetições e menos carga (Day, McGuigan, Brice & Foster, 2004; Sweet, Foster, McGuigan & Brice, 2004). Sweet et al. (2004) demonstrou também que o valor de PSE pode variar consoante os músculos utilizados, colocando a hipótese de também ser afetado pela ordem em que os exercícios são realizados, o tipo de fibra muscular, a experiência que o atleta tem em treino de resistência e o tempo que passa entre o fim do exercício e a recolha do valor.

2.4. *Small Sided Games* (SSG) como meio de Treino

No desporto de alto rendimento está bem documentado que os benefícios são máximos quando o estímulo de treino é o mais semelhante possível às exigências

competitivas (Dellal et al., 2012). Nos treinos é assim procurado o maior equilíbrio entre exercícios que trabalhem tanto o aspeto fisiológico como os aspetos técnicos e táticos (Aguilar et al., 2012).

Numa fase inicial da temporada é normal haver um trabalho com uma carga fisiológica mais elevada, nesta fase da época são utilizados exercícios que levam os atletas a passar bastante tempo em elevadas intensidades de frequência cardíaca (Jeong, Reilly, Morton, Bae & Drust, 2011).

Ao longo da época a variação de estímulos vai estar dependente de vários fatores, nomeadamente o número de jogos por semana, sendo que quando existem mais jogos é necessário dedicar mais tempo à recuperação dos atletas, outro fator bastante importante tem a ver com a forma de jogar da equipa. Por exemplo, uma equipa que tenha um estilo de jogo mais apoiado não vai necessitar que os seus jogadores façam tantos picos ao longo do jogo, ao contrário de uma equipa que pressione muito alto e baseie o seu estilo de jogo em jogadas de rápida conclusão (Clemente, Martins & Mendes, 2014).

Em cada microciclo a distribuição das cargas de treino também pode variar, havendo ainda assim um planeamento base que acaba por ser transversal à maior parte das equipas, que inclui normalmente no primeiro treino da semana uma maior recuperação dos atletas, a 4 dias do próximo jogo é aplicada a maior carga da semana, havendo uma redução das intensidades de cargas ao longo dos restantes dias, culminando no jogo (Clemente et al., 2014).

Os SSG são um tipo de exercício que permite obter esse controlo sobre a carga de treino, pois podem ser manipulados de várias formas, seja através do número de jogadores de uma das equipas, o espaço e a forma do campo, a duração do exercício e os períodos de pausa, as regras do exercício, a forma de encorajamento do treinador, a disponibilidade de bolas e as formas de marcar ponto, cada manipulação afeta o jogo de forma diferente, podendo aumentar ou reduzir a exigência física (Hill-Haas, Dawson, Coutts, & Rowsell, 2009).

A utilização dos SSG permite também recriar certos momentos do jogo, fazendo com que certas situações que se pretende que sejam trabalhadas, aconteçam mais vezes nesse exercício, do que aconteceria na realização do jogo formal. Havendo assim exercícios que permitem trabalhar certos momentos do jogo, sem se perder a direccionalidade e a objetividade, características do jogo de futebol (Aguilar et al., 2012).

O treino com base nos SSG, leva a melhorias significativas em testes de *sprints* repetidos, performance em *sprint* e economia de corrida, traduzida numa redução do VO2

e da frequência cardíaca em velocidades submáximas, o que revela uma melhoria na adaptação fisiológica, tendo este tipo de treino um efeito positivo no metabolismo aeróbio e também no anaeróbio (Owen, Wong, Paul, & Dellal, 2012).

Uma das formas mais comuns dos SSG é a utilização de uma equipa com um número fixo de atletas e a equipa adversária em desvantagem numérica (Hill-Haas, Dowson, Coutts, Rowsell, 2010), sendo que de forma geral a utilização de menos atletas leva a que os atletas atinjam maiores frequências cardíacas comparativamente com formatos com mais jogadores (Hill-Haas et al., 2009; Hill-Haas et al., 2010). O mesmo acontece com a acumulação de lactato, havendo uma maior acumulação em formatos de exercício com menos atletas (Rampinini et al., 2007).

Ainda em termos de configuração do número de jogadores neste tipo de exercícios, existem evidências que indicam que a realização de esforços de alta intensidade é maior quando o número de jogadores é mais reduzido, comparando um jogo de 8x8 com um jogo de 4x4 (Jones & Drust, 2007). O jogo de 8x8 coloca os jogadores em posições mais fechadas, com a definição de defesas, médios e atacantes, sendo que num jogo de 4x4 os atletas acabam por ter de desempenhar mais funções e o exercício ser mais fluído nessa forma, o que pode levar os atletas a terem que realizar por exemplo mais movimentos de deslocamento lateral (Jones & Drust, 2007).

A colocação de mais jogadores na equipa que ataca, 4x3 ou 3x2, permite trabalhar de forma mais veemente, princípios como a largura e a profundidade (Praça, Folgado, Andrade, & Greco, 2016). Configurações de exercícios de 3+2x3, permitem um maior foco em questões como chegar rápido à baliza adversária e fechar o corredor central, no momento defensivo (Praça et al., 2016), relativamente ao princípio de fechar o corredor central no momento defensivo, está relacionado com o facto de estando em inferioridade numérica, os jogadores não podem optar por defender homem a homem, tendo assim de defender os espaços mais vitais perto da sua baliza, adaptando-se à situação (Praça et al., 2016). É sugerido que um exercício composto por menos jogadores, leva a um maior estímulo técnico, pois com menos jogadores, o número de ações técnicas de cada jogador vai ser maior (Jones & Drust, 2007, Katis & Kellis, 2009).

Relativamente à manipulação do tamanho do terreno de jogo, existem contradições quanto aos efeitos fisiológicos, existindo estudos que indicam que há maior exigência metabólica quando o espaço utilizado é mais reduzido (Tessitore et al., 2006), havendo por outro lado estudos que indicam que a exigência metabólica é mais elevada quando o campo é maior (Rampinini et al., 2007). Uma explicação para este fenómeno

pode ser o tempo efetivo de prática (Casamichana & Castellano, 2010), podendo explicar as diferenças em termos fisiológicos registradas, sendo que com a redução do espaço do campo existem mais paragens por diversas razões, o que leva a que os atletas percorram menores distâncias pois estão mais tempo parados ou a deslocarem-se a uma velocidade muito reduzida, o que leva a uma carga fisiológica mais reduzida.

Por outro lado, existem evidências que indicam que a distância total percorrida e o tempo em sprint aumentam com o número de atletas em campo, até ao 10x10, havendo também um consequente aumento do terreno de jogo (Lacome, Simpson, Cholley, Lambert, & Buchheit, 2018). Em treinos mais focados na resistência esta configuração de exercício (10x10) pode ser assim a mais indicada para este efeito fisiológico mais especificamente durante pelo menos 15 minutos, podendo ainda assim ser complementada com exercícios específicos de HIT sem bola, para provocar uma maior sobrecarga (Lacome et al., 2018). Ao contrário de exercícios de 4x4 com repetições de 3 a 5 minutos, onde existem maiores mudanças de direção, acelerações e desacelerações, característico de exercícios mais focados na força, onde existe uma maior sobrecarga sobre o sistema neuromuscular dos atletas (Lacome et al., 2018).

Verificou-se também que em exercícios com a configuração de 6x6, os defesas centrais estiveram mais tempo em sprint do que os médios centros, sendo que em exercícios de 8x8, os médios centros estiveram mais tempo em sprint do que os laterais e os médios ofensivos (Lacome et al., 2018).

Para conseguir personalizar as cargas específicas, os treinadores podem introduzir algumas regras como a colocação de jogadores como apoios fora do campo, o que vai reduzir a carga sobre estes jogadores (Hill-Haas, Dawson, Impellizzeri & Coutts, 2011) ou exigir aos jogadores uma marcação homem a homem (Aroso, Rebelo & Gomes, 2004, citado em Lacome et al., 2018).

As mudanças nas regras ou constrangimentos dos exercícios podem não ser específicas para as posições integradas no exercício, o que pode levar a que, como exemplo, os defesas centrais realizem apenas três quartos da sessão ou que os médios centros realizem exercícios de corrida específicos no final da sessão (Lacome et al., 2018).

No número de ações técnicas não foram encontradas grandes diferenças, apenas no número de remates efetuados, sendo este número mais elevado quando o espaço é mais reduzido (Kelly & Drust, 2008). Este fenómeno pode ser explicado pela maior

proximidade das balizas, o que leva a que os atletas tentem mais vezes visar a baliza (Aguiar et al., 2012).

Outra modificação que pode ser efetuada é a utilização de guarda redes, que leva a que exista uma maior sobrecarga metabólica, devido ao maior esforço que pode ser necessário para se conseguir chegar ao golo (Mallo & Navarro, 2008). Por outro lado, com guarda redes os atletas vão estar mais organizados e o jogo assim pode ser menos anárquico e com uma menor intensidade (Aguiar et al., 2012).

A presença do treinador e do seu encorajamento é também um fator que leva a um aumento da carga metabólica, levando os atletas a darem mais de si (Rampinini et al., 2007).

Outra forma de modificar o jogo é através das regras, sendo que foi demonstrado que uma regra que aumenta significativamente o esforço despendido por parte dos atletas passa por obrigar os atletas a realizarem várias repetições de *sprints* ao longo do comprimento do campo depois de um certo período (Hill-Haas et al., 2010). A alteração de regras que diminuam as chances de as equipas marcarem golos, pode levar a uma modificação na motivação dos atletas, o que pode modificar o esforço despendido ao longo do exercício (Aguiar et al., 2012).

Este esforço também vai ser variável consoante o exercício seja realizado em regime contínuo ou intermitente, tendo sido registados valores mais baixos de frequência cardíaca para repetições com dois minutos do que em repetições com quatro ou seis minutos (Fanchini et al., 2011).

Nos exercícios que são realizados de forma contínua, por exemplo 8 minutos, comparativamente com o mesmo tempo de prática, mas por repetições (4 repetições de 2 minutos ou 2 repetições de 4 minutos) a distância total percorrida pelos atletas é menor no modo contínuo, tal como o número de remates e consequentemente de golos, que também é menor nessa forma de gestão do tempo (Christopher, Beato, & Hulton, 2016). Isto acontece potencialmente devido à existência de tempo de pausa, que permite a ressíntese da fosfocreatina e a remoção dos produtos metabólicos (Hill-Haas et al., 2009). Se um treinador quiser realizar exercícios de elevada intensidade aliado a exercícios com mais situações de remate, os exercícios de repetições são mais eficazes, comparativamente com os exercícios contínuos.

Uma preocupação dos treinadores é manter a intensidade homogénea durante todo o exercício, tendo a competitividade do exercício um papel muito importante para que isso aconteça, existindo situações em que uma equipa estando na posição de vencedor e

tendo a percepção de que o jogo está perto do fim, pode adotar estratégias que levam a uma redução da intensidade do exercício com o objetivo de manter vantagem (Christopher, et al., 2016), tendo os treinadores de desenvolver estratégias que levem as equipas a manter a intensidade ao longo de todo o exercício.

2.5. O papel de líder do Treinador

Uma participação desportiva em contexto competitivo, a longo prazo, é conseguida quando o atleta se sente bem fisicamente, psicologicamente e emocionalmente (Adie, Duda & Ntoumanis, 2012). Tendo nesses pontos uma influência crucial o treinador (Duda & Balaguer, 2007, citado em Adie et al., 2012).

Um aspeto crucial nessa relação, é a percepção de suporte de autonomia, que se dá quando uma figura de autoridade, tem em consideração a perspetiva dos atletas, compreende os seus sentimentos e emoções, promove a decisão autónoma dos atletas e fornece informações pertinentes (Mageau & Vallerand, 2003)

O já referido bem estar do atleta está diretamente relacionado com a satisfação das suas necessidades psicológicas, que estão positivamente relacionadas com experiências de liderança e responsabilidade (Taylor & Bruner, 2012). Na sequência, os atletas que se sentem valorizados e com mais autonomia dada pelo treinador, sentem mais oportunidades para demonstrar capacidade de liderança e para assumirem responsabilidade pelas suas ações (Taylor & Bruner, 2012). Neste âmbito em situações que os atletas sintam empoderamento, está ligado a casos de autoeficácia (Zourbanos et al., 2016).

Os atletas que percecionam mais autonomia por parte dos seus treinadores não significa que estejam num contexto onde a participação do treinador é mínima, significa sim que o treinador confere aos atletas as oportunidades que estes necessitam para aprender, mas ao mesmo tempo é um treinador preocupado que procura conhecer os seus atletas e que lhes confere apoio emocional, para os poder ajudar da melhor forma possível em cada momento e saber de que forma pode motivar cada atleta em diferentes situações (Reynolds & McDonough, 2015).

Em contextos mais negativos, situações em que um jogo ou competição está a correr pior a um atleta, o treinador procura que os atletas adotem uma postura mais positiva, de forma a que haja um incentivo ao auto-encorajamento e que a motivação

nestes momentos mais negativos, venha dos próprios atletas (Zinsser, Bunker & Williams, 2001, citado em Zourbanos et al., 2016).

Em casos em que os atletas sentem as suas necessidades suportadas em relações interpessoais mais próximas, estão mais propensos a auto regularem-se com base no apoio social que sentem por parte dos seus colegas, comparativamente com os indivíduos que não sentem as suas necessidades realizadas (Ryan, La Guardia, Solky-Butzel, Chirkov, & Kim, 2005).

Um exemplo desse suporte em relações interpessoais são os atletas que durante os jogos sentem que os seus colegas lhes transmitem encorajamento e apoio, que lhes dão feedback positivo e construtivo e que os congratulam após cada jogada bem sucedida, estando mais propensos para revelarem maior prazer durante os jogos, dedicarem mais esforço em cada jogo, percecionarem mais facilmente que jogaram bem e revelarem maior compromisso para com a equipa (Al-Yaaribi & Kavussanu, 2018).

Existindo assim um ambiente pro-social no seio da equipa, a sensação de prazer sentida pelos atletas, a sensação de esforço e compromisso para com a equipa, bem como a vontade de continuar a praticar o desporto, especificamente com esta equipa, vão ser exponenciados devido a esse ambiente positivo (Al-Yaaribi & Kavussanu, 2018).

Por outro lado em ambientes antissociais, onde existe facilidade de critica e de abuso verbal por parte dos colegas de equipa, leva a ambientes de maior raiva, menor esforço e uma perceção mais negativa sobre cada performance nos jogos, levando assim de forma geral a uma maior desmotivação por parte dos atletas, podendo haver casos em que atletas com elevada sensibilidade, se sintam ofendidos com as críticas dos seus colegas (Al-Yaaribi & Kavussanu, 2018).

Os contextos de ambiente pro-social estão relacionados com prazer e sensação de performance positiva que os atletas sentem que o treinador cria para haver um clima focado na tarefa e na melhoria individual de cada um, sendo esta relação mais forte se a perceção deste clima também for mais forte, por outro lado, climas mais focados no resultado estão ligados a ambientes antissociais, onde os atletas sentem menos compromisso para com a equipa e sentem necessidade de serem melhores que os seus colegas para poderem ter mais tempo de competição (Al-Yaaribi & Kavussanu, 2018). Os atletas que estão inseridos em contextos onde os treinadores enfatizam um clima focado no resultado, estão menos propensos a percecionar objetivos focados na tarefa em casos em que o treinador exhibe um comportamento controlador, reportando também níveis de menor perceção de competência (Gjesdal, Haug & Ommundsen, 2018).

Atletas que sentem que o treinador confia na equipa e nas suas habilidades, os próprios atletas vão sentir maior confiança nas capacidades da equipa como um todo, o mesmo acontece quando os atletas percebem que o treinador sente confiança na sua própria capacidade para liderar a equipa e desenvolver uma estratégia de jogo bem sucedida, estes sentem uma maior capacidade da equipa para se preparar, persistir e unir nos momentos de competição (Atkinson, Short & Martin, 2018). Exemplos práticos disso é um treinador que nos momentos que precedem a competição, lembra os atletas para o esforço pelo qual eles passaram na preparação para aquele momento e os esforços que já fizeram por aquela equipa, o que pode levar a um maior sentimento de eficácia enquanto equipa, ajudando a equipa a sentir-se mais preparada (Atkinson et al., 2018).

O mesmo sentimento está presente quando o treinador passa para a equipa mensagens de união e quando os treinadores definem para a época, para cada jogo e para cada atleta, objetivos realistas que em caso de serem concretizados vão contribuir para o sucesso da equipa, relativamente aos objetivos individuais, estes devem fazer o atleta sentir que tem uma missão específica em campo que se for cumprida vai ajudar a equipa (Atkinson et al., 2018).

Isto permite que em contextos negativos, se a equipa estiver a perder ou não estiver a conseguir impor o seu jogo, se houver uma estratégia definida e os atletas acreditarem nesta estratégia, estes atletas vão ter como base performances anteriores e vão persistir enquanto equipa, o mesmo acontece para cada jogador individualmente, se estes tiverem presentes momentos em que conseguiram alcançar os seus objetivos, vão estar mais perto de conseguir dar a volta e superar situações mais complicadas (Atkinson et al., 2018).

Pode assim sugerir-se que treinadores mais sensíveis à necessidade de autonomia, competência e relacionamento, sejam mais capazes e estejam mais predispostos para ajudar os atletas a lidarem com as flutuações emocionais características da competição desportiva (Taylor & Bruner, 2012), sendo um dos problemas mais habituais em contextos grupais de competição é a exclusão social, que pode surgir por diversas razões.

O papel do treinador é assim dar aos atletas oportunidades para aplicarem de forma semelhante ao que fazem em jogo, as suas capacidades percetivas, cognitivas e a sua habilidade técnica, manipulando também os constrangimentos, fornecendo assim uma descoberta guiada (Handford, Davids, Bennett, & Button, 1997).

Nos casos em que o treinador está mais silencioso, seja em contexto de jogo ou treino, essa atitude pode ser interpretada como ineficácia por parte do treinador para dar feedback aos seus atletas, algo que pode ser precisamente o contrário, pois o treinador

pode ter uma metodologia de treino que privilegia o erro do atleta e permitir que este perceba que errou e quais as razões que levaram a isso, conseguindo por ele próprio encontrar respostas para resolver os seus problemas (Smith, & Cushion, 2006).

Durante esse tempo de maior silêncio o treinador tem oportunidade para fazer uma observação mais minuciosa, seguida de uma análise pessoal (Smith & Cushion, 2006).

O contexto competitivo permite uma menor componente de feedback, nomeadamente de natureza prescritiva, isto acontece pois é passado menos tempo em competição comparativamente com o tempo passado em treino, o que influencia a relação treinador atleta, havendo também uma componente emocional mais pesada nos jogos, mediante a pressão competitiva e a necessidade que o treinador tem de reagir aos acontecimentos do jogo (Liukkonen, Laska, & Telama, 1996, citado em Cushion et al., 2012).

3. ÁREA 1: ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DO PROCESSO DE TREINO E COMPETIÇÃO

3.1. Objetivos do Processo de Treino

O planeamento anual passa pela divisão em 2 componentes, a aprendizagem dos momentos do jogo e o desenvolvimento das competências físicas. Todos os momentos de jogo e competências físicas vão sendo trabalhados ao longo da época, mas com períodos específicos, definidos pelos meses da época, como é retratado no quadro seguinte. O planeamento definido acaba por ter variações devido a fatores externos, nomeadamente à mudança de período ou dificuldade competitiva.

Esta divisão parcelar dos objetivos pelos meses, tem variações durante os microciclos de treino, ainda assim, ficou definido no início da época que a divisão dos objetivos seria feita tendo em conta os meses e depois seria gerida consoante as semanas, de modo a que o tempo disponível e requisitado para cada objetivo fosse maior e permitisse mais margem de manobra em caso de alterações durante os microciclos. Para a segunda metade da época seria depois feita uma pequena adaptação com base na evolução da equipa e sendo um planeamento mais flexível consoante as dificuldades do momento.

Meses	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro
Momentos do Jogo				
Organização Ofensiva				
Organização Defensiva				
Esquemas Táticos				
Transição Ata-Def				
Transição Def-Ata				
Competências Físicas				
Força Rápida				
Velocidade				
Potência Aeróbia				
Resistência Aeróbia				
Agilidade e Coordenação				

Figura 1: Representação da distribuição dos objetivos para a primeira metade da época.

3.2. Objetivos Competitivos da Equipa

Os objetivos para esta época nas duas equipas que vão estar representadas nas competições da AFL, na Divisão de Honra o objetivo era conseguir o melhor resultado possível (procurar a vitória em cada jogo), com o principal foco de conseguir continuar a competir nesta divisão. O objetivo na segunda distrital é formar os atletas que são iniciados de primeiro ano, sendo que este é o seu primeiro ano no futebol 11, a prioridade é fazer com que estejam preparados para no próximo ano competirem na Divisão de Honra.

A um nível mais individual, os objetivos da equipa são ajudar a evoluir os atletas para que melhorem em todos os aspetos do jogo e possam continuar a praticar futebol federado, se for esse o seu objetivo e vontade. Para este aspeto não foram definidos objetivos claros mensuráveis, sendo esta avaliação feita de forma um pouco subjetiva, mas procurando-se que em certos aspetos a equipa de forma geral evolua nestas componentes.

Os aspetos principais definidos foram a capacidade de auto-perceção, procurando-se que os atletas consigam cada vez melhor perceber porque é que algo correu mal. Desenvolver também a capacidade de resiliência, fazendo com que os atletas encontrem diferentes formas de lidar com a adversidade. Procurar desenvolver uma motivação centrada na tarefa aliada a uma maior capacidade de concentração e determinação, levando acima de tudo a uma maior vontade de trabalhar e evoluir. Trabalhar a inteligência, tanto em termos sociais (relação com os colegas, treinadores e adversários), inteligência de jogo (conseguir tomar a melhor decisão em cada momento do jogo) e emocional (saber regular as emoções e revelar maturidade), procurando com estes aspetos que cada atleta individualmente aprenda ferramentas cruciais não só para o futebol como para a vida em geral (Mills, Butt, Maynard & Harwood, 2012; Santos, Corte-Real, Regueiras, Dias & Fonseca, 2017), tendo o treinador o papel de criar estas condições contextuais para que os atletas desenvolvam estas características (Carroll, Ashman, Bower & Hemingway, 2013).

As circunstâncias do contexto muitas vezes dificultam o foco nestas características devido à pressão dos resultados e dos campeonatos, mas uma conciliação tem que ser feita (Camiré, 2015). Havendo até situações que o foco único na vitória pode levar a comportamentos negativos por parte dos jovens atletas (Fraser-Thomas & Côté, 2009).

Relacionado especificamente com o futebol, procurou-se desenvolver características como a treinabilidade (capacidade de assimilar a informação que lhe é transmitida), habilidade técnica e tática (desenvolvimento de todas as ações técnicas, bem como os princípios de jogo e posicionamento em campo), capacidade atlética (desenvolvimento da força, agilidade, resistência e velocidade), competitividade (vontade de vencer e capacidade de lidar com a pressão inerente à competição) e orientação para a equipa (pôr a equipa a cima de tudo, pondo o “eu” de lado), (Mills et al., 2012), procurando-se acima de tudo que os atletas evoluam a todos os níveis e que dessa forma consigam ter mais sucesso em todas as ações que desenvolvem em campo, não sendo feita uma avaliação objetiva da evolução em cada um destes pontos.

3.3. Modelo de Jogo

3.3.1. Macro Princípios

- Adaptar as características dos jogadores aos momentos do jogo (apostar nos momentos de transição).
- Conseguir o maior número de vitórias possível (Lutar sempre pela vitória até ao fim).
- Ajustar a felicidade dos atletas e o seu bem-estar ao rendimento desportivo e escolar.
- As conceções devem ser encaradas como aspetos chave da construção da equipa a todos os níveis.
- A ideia de equipa é mais importante que qualquer individualidade.
- Os jogadores têm a obrigação de cumprir e defender sempre as conceções definidas, em todas as situações.

3.3.2. Divisão Estrutural do Campo: Setores



Figura 2: Divisão estrutural do campo por setores

A divisão estrutural do campo em 4 setores permite uma maior definição do local do campo em que se pretende que os atletas tenham certos comportamentos (Machado, Barreira & Garganta, 2013; Teissie, 1970, citado em Castelo, 1996; Kacani, 1981, citado em Castelo, 1996), definindo-se uma área de risco mínimo (setor defensivo), a divisão do setor defensivo em 2 áreas é também importante para definição da fase defensiva em que a equipa se encontra. Em termos ofensivos, o setor ofensivo é definido como uma zona de liberdade e criatividade, apesar de haver zonas de finalização definidas, mas é uma zona onde os atletas podem arriscar mais. Permitindo assim aos atletas terem presente em que zona do meio campo ofensivo começa a poder arriscar mais.

3.3.3. Divisão Estrutural do Campo: Corredores



Figura 3: Divisão estrutural do campo em corredores

É comum a divisão do campo é em 3 corredores (Castelo, 1996), tendo neste caso sido feita a divisão do campo em 4 corredores. Esta opção da equipa técnica está relacionada com o facto de que acreditamos que permite que os atletas tenham uma maior noção do espaço, nomeadamente os médios, havendo a já habitual definição dos 2 corredores laterais e também uma divisão do corredor central em 2. Esta divisão permite que os médios, especialmente em organização ofensiva não ocupem as mesmas zonas do campo, pretendendo-se que todos os corredores estejam ocupados, havendo assim uma maior distribuição dos atletas, especialmente os que ocupem posições mais centrais, de forma a que os 2 médios interiores não estejam ambos no mesmo lado do corredor central.

3.3.4. Fase de Ataque

Macro Princípios

- Manutenção da posse de bola e rápida circulação para criar desequilíbrio.

- Realizado com o objetivo de criar desequilíbrios na equipa adversária no sentido de poder explorar espaços entre linhas, corredores ou espaço nas costas da defesa adversária.

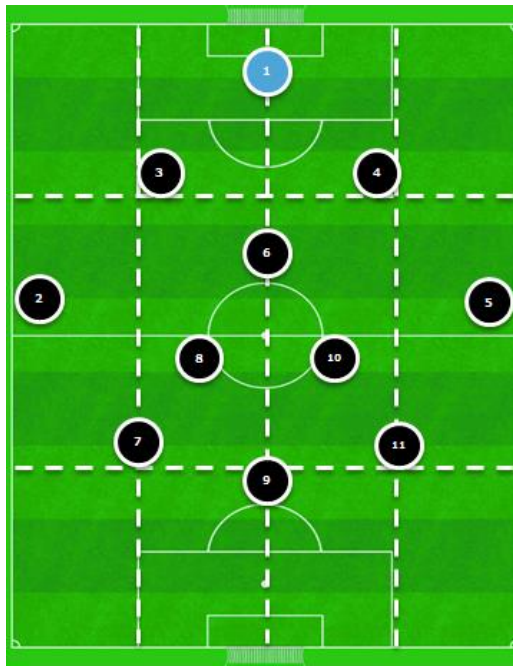


Figura 4: Sistema de jogo base

- Quando recuperamos a posse, todos os jogadores devem ocupar ao máximo todos os espaços do campo, através da largura e da profundidade.
- Os jogadores não estão estáticos, não é só quem está perto da bola que é solução, todos devem procurar dar linhas de passe e destabilizar a organização defensiva da equipa adversária.

A fase de ataque divide-se em 3 etapas ligadas entre si:

- A primeira etapa designa-se de Construção do Processo Ofensivo.
- A segunda etapa designa-se de Criação de Situações de Finalização.
- A terceira, e última etapa, designa-se de Finalização.

3.3.4.1. Construção do Processo Ofensivo

- Deve haver um equilíbrio Risco/Segurança.
- Equipa procura criar desequilíbrios na organização defensiva contrária através de combinações ações táticas individuais e coletivas.
- Identificar espaço de progressão, e caso exista, utilizar esse espaço para progredir.

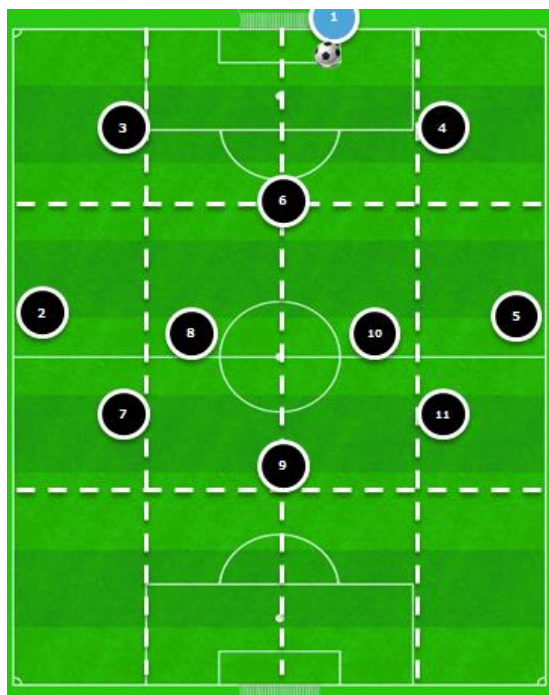


Figura 5: Sistema de jogo no pontapé de baliza

- Centrais bem abertos à largura da área com os laterais a dar largura e profundidade perto da linha de meio campo.
- Médio mais defensivo, forma um triângulo com os centrais, preparando já a linha de 3.
- Os dois interiores situam-se perto da linha do meio campo nos espaços entre central e médio defensivo.
- Os dois extremos estão por dentro, deixando o avançado a dar profundidade máxima à equipa no corredor central.

O principal princípio neste submomento é um bom equilíbrio e boa ocupação do espaço. Este princípio mantém-se sempre que a equipa tem a bola no setor defensivo e no setor intermédio defensivo. Sempre que a equipa recupera a bola antes do setor médio ofensivo também adota logo este equilíbrio e ocupação do espaço.

3.3.4.2 Criação de Situações de Finalização

- Tal como na 1ª etapa, há um equilíbrio entre risco/segurança.
- Procurar através de passes rápidos e desmarcações criar espaço perto da baliza adversária.
- Resulta maioritariamente da criatividade dos atletas.

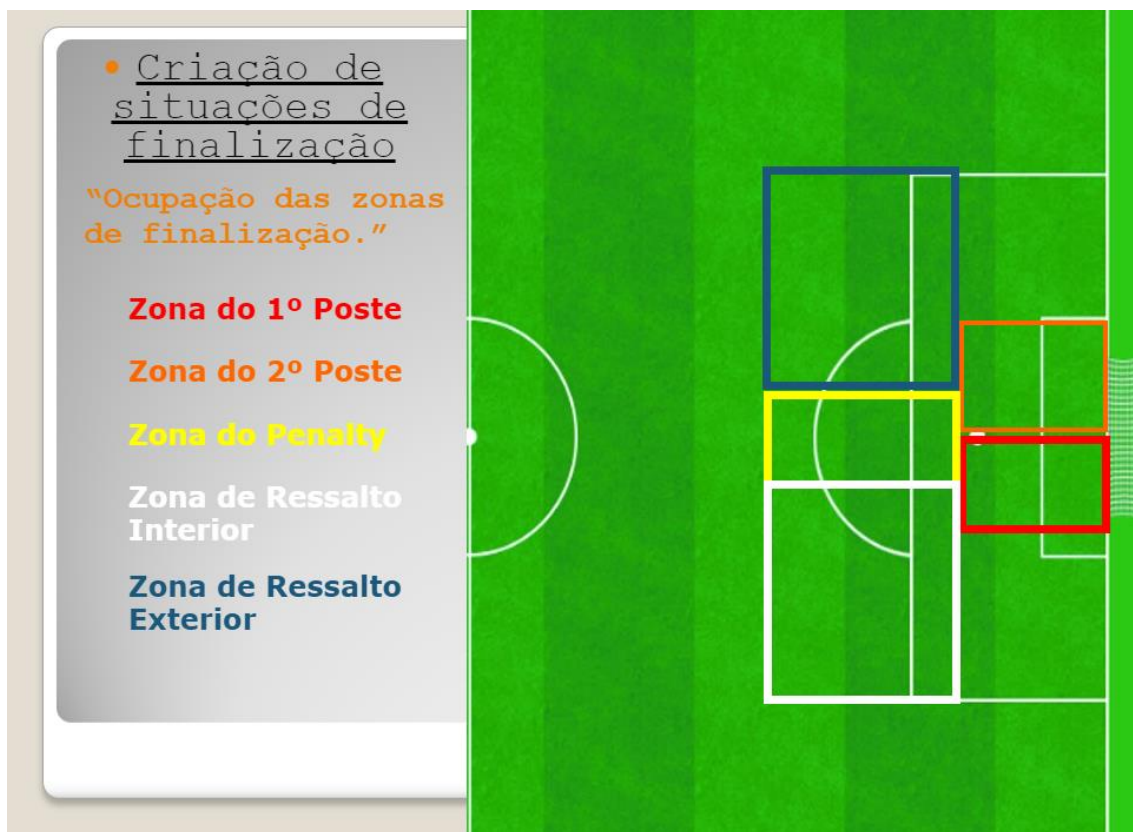


Figura 6: Zonas de Finalização

Esta etapa caracteriza-se essencialmente pelo ataque à baliza adversária, especialmente com a ocupação das zonas de finalização em situação de cruzamento, como representado na imagem. Para cada zona não está definido um jogador em específico, tendo as zonas mais perto da baliza de ser ocupadas de forma prioritária independentemente do jogador que o faça.

A etapa de finalização, caracterizando-se essencialmente por ser uma ação técnico-tática (remate), não tem definidas características específicas.

3.3.5. Transição Defensiva (ATA-DEF)

- Evitar a progressão da equipa adversária e reorganizar defensivamente. Realizado com o objetivo de pressionar de imediato o portador da bola e as linhas de passe próximas não permitindo a progressão da equipa adversária no sentido de organizar defensivamente nos 2 corredores mais próximos da zona da bola. Se possível roubar de imediato a bola.
- Rápida mudança de atitude, muito forte e agressiva. Pressionar de imediato o portador da bola e as linhas de passe mais próximas, transformando logo em

campo pequeno. Todos os jogadores mudam a sua atitude rapidamente no sentido de proteger os seus colegas e essencialmente a sua baliza.

- Fechar o corredor central criando um bloco defensivo. Todos os jogadores fecham no corredor central, dando sucessivas coberturas entre si, em várias linhas de profundidade. Evitar espaço entre o bloco, existindo sempre a coberturas.
- Evitar ser ultrapassado. Todos os jogadores da equipa têm de ter responsabilidade defensiva, ou seja, perceber claramente que se forem ultrapassados estão a prejudicar todos os restantes. Todos os jogadores têm de dominar o 1x1 defensivo e ter a consciência de que é necessário existir sempre uma cobertura ao jogador em contenção.
- Evitar penetrações atrás da última linha defensiva. Ter especial atenção na formação da linha de fora de jogo, evitando que a equipa adversária consiga colocar a bola nas costas da nossa defesa. Jogador mais perto da bola não pode deixar o adversário colocar essa bola.

3.3.6. Fase de Defesa

Macro Princípios

- Zona pressionante e bloco compacto.
 - Realizado com o objetivo de condicionar, encaminhar e pressionar a equipa adversária para provocar erros e recuperar a posse de bola.



Figura 7: Sistema tático em organização defensiva

- Todos têm uma tarefa.
- Defender sempre o mais longe possível da nossa baliza.
- Criar superioridade numérica em todas as zonas do campo.

Divisão em 3 etapas:

- Defesa propriamente dita.
- Recuperação defensiva.
- Equilíbrio defensivo.

3.3.6.1. Defesa Propriamente Dita

- Comportamentos em defesa organizada, de forma a condicionar a construção ofensiva da equipa adversária.
- A pressão é um comportamento coletivo.
- Obrigar a decidir mal.



Figuras 8, 9, 10: Dinâmicas defensivas

- Encaminhar para os corredores e reduzir o espaço livre. A equipa desce para bloco médio (evitar que o adversário saía com pontapé para a frente). Os interiores dão relativa largura, mas perto dos médios (ou jogadores que fiquem perto da linha de meio campo) para depois saírem em pressão para o corredor.
- Encaminhar para os corredores e reduzir o espaço livre. Avançado desce para a linha do médio mais recuado do adversário, ficando na mesma linha os extremos fechando o corredor central, dando o corredor para os laterais adversários. Quando o adversário escolhe o lado para onde vai sair a jogar a equipa encaminha para o corredor lateral e começa a reduzir o espaço.
- Superioridade numérica na zona de pressão. Extremo deixa a bola entrar no lateral e, em conjunto com o interior, pressiona de imediato. Avançado vai fechar entre central mais perto da bola e médio mais recuado. Extremo do lado contrário fecha por dentro, diminuindo o espaço livre no corredor central. Quando o interior sai na pressão, o 6 rapidamente sobe uma posição e pressiona o médio livre adversário. Toda a equipa sobe e reduz o espaço no corredor onde está a bola.

3.3.6.2. Recuperação Defensiva

- Equipa procura rapidamente evitar que a equipa adversária progrida no campo.
- Obrigar a jogar para trás ou para o lado.
- Portador da bola tem de sofrer sempre pressão por parte de dois jogadores (contenção + cobertura).

3.3.6.3. Equilíbrio Defensivo

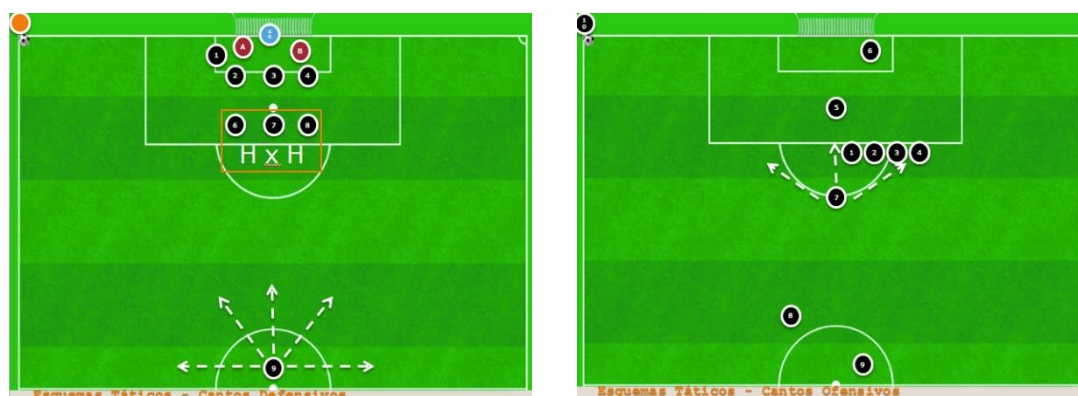
- Ligado com a fase de ataque.
- Jogador em posse sempre com cobertura ofensiva para prevenir a perda da bola.
- Em caso de perda, pressão imediata sobre a bola e ocupação de zonas vitais.

3.3.7. Transição Ofensiva (DEF-ATA)

- Aproveitar a desorganização da equipa adversária. Realizado com o objetivo de retirar a bola da zona de pressão onde foi recuperada e aproveitar a desorganização adversária em profundidade (sem correr risco de perder a posse de bola) ou iniciar o processo ofensivo.

- Rápida mudança de atitude, muito forte e agressiva. Todos os jogadores mudam o seu chip e afastam-se rapidamente do portador da bola criando logo o campo grande.
- Ocupar rapidamente os 3 corredores do jogo (neste caso considerar o corredor central como apenas 1 corredor sem divisão). Após a recuperação é necessário ocupar logo os 3 corredores do campo no sentido de explorarmos o desequilíbrio do adversário. Todos os jogadores participam nesta ocupação dos 3 corredores, não somente os 3 jogadores da frente.
- Executar movimentos de aproximação e de rotura simultaneamente. O jogador mais avançado do corredor onde a bola é conquistada faz um movimento de aproximação oferecendo uma linha de passe para tirar a bola da zona de pressão e abrindo espaço nas suas costas, que será aproveitado por um dos outros jogadores mais avançados (movimento de rotura).

3.3.8. Esquemas Táticos-Cantos



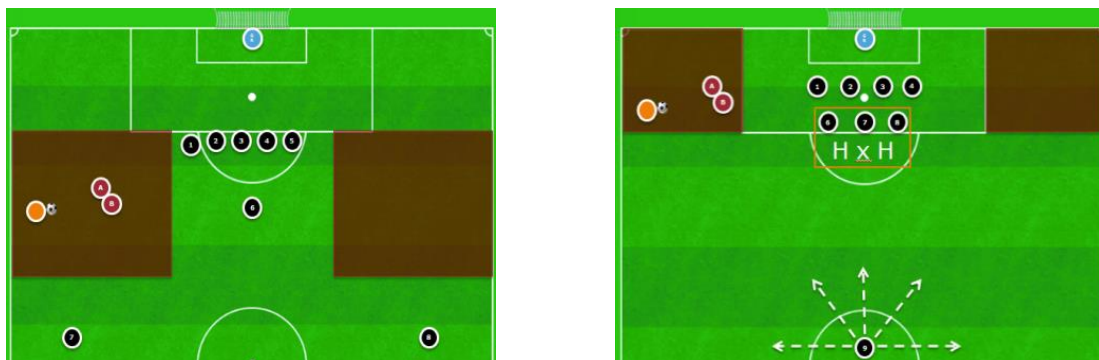
Figuras 11 e 12: Esquemas táticos, cantos defensivos e ofensivos

Nos cantos defensivos o homem mais perto da bola sai no canto curto se for caso disso, se isso não ocorrer, realiza marcação à zona com os restantes 5 elementos dentro ou em cima da linha da pequena área, sendo que os dois elementos a vermelho defendem a zona dos postes, sobrando assim os 3 atletas que fazem marcação homem a homem com os elementos mais altos da equipa adversária e o elemento que fica perto da zona do meio campo.

Nos cantos ofensivos ficam 2 elementos perto da zona do meio campo, mais um elemento à entrada da área, bem como 2 elementos menos móveis, um na zona da marca

de grande penalidade e outro na zona do segundo poste, os restantes 4 elementos têm liberdade para atacar as zonas que considerarem mais perigosas.

3.3.9. Livres Defensivos



Figuras 13 e 14: Livres defensivos

Nos livres defensivos se a bola for mais recuada a linha defensiva é definida pela linha da área, com 5 elementos, podendo haver o reforço com mais um elemento se considerar necessário, baixando um dos 2 elementos que se encontram à frente. Se a bola for no enfiamento da área, são colocados 4 elementos em linha para defender a zona e mais 3 elementos a defender homem a homem com as mesmas instruções que nos cantos.

3.3.10. Livres Ofensivos



Figura 15: Livres ofensivos

Nos livre ofensivos a configuração é semelhante à dos cantos, havendo neste caso apenas 1 elemento menos móvel (a vermelho), mas mantendo-se os 4 elementos que atacam zonas não definidas.

3.4. Planeamento e Organização do processo de Treino

3.4.1. Estratégias Motivacionais e Resolução de Conflitos

Numa equipa de Iniciados é natural que ao longo dos treinos surjam alguns conflitos e desentendimentos, principalmente entre os próprios atletas, sendo por isso importante que estes conflitos sejam rapidamente resolvidos e que os atletas sintam o apoio dos seus colegas e dessas formas consigam lidar melhor com as suas emoções e sensações (Ryan et al., 2005)

Em termos mais concretos, em exercícios em que houvesse problemas entre atletas, o treinador procurava sempre falar com cada um dos atletas e perceber o problema, sendo muito raro a utilização de castigos como corrida à volta do campo ou em casos mais graves a expulsão do treino. A abordagem passava sempre por atribuir responsabilidade aos atletas envolvidos, para que estes percebessem que a distração com esse tipo de fatores só prejudicava o seu treino e a sua evolução

Um exemplo prático é o de um atleta que na maioria dos treinos se sentia muito frustrado e acabava por descarregar isso nos seus colegas, levando a situações desagradáveis. Inicialmente utilizaram-se os castigos como corretivo, tendo sido posteriormente alterada a abordagem para uma conversa, sempre que um treinador começava a perceber que este atleta estava a começar a ficar frustrado, por vezes chamava-o à parte e era feita uma conversa onde era atribuída responsabilidade ao atleta e onde se procurava que este percebesse que as atitudes que estava a ter só estavam a prejudicar a sua aprendizagem e a sua evolução. Era dado poder ao atleta para controlar as suas emoções e com isso conseguir controlar o seu grau de aquisição de aprendizagens, melhorando a eficácia deste processo (Zourbanos et al., 2016).

Em casos mais específicos como atletas desmotivados com o insucesso, opções técnicas ou assuntos mais pessoais, a abordagem era semelhante, havendo um constante estado de alerta para rapidamente se detetar este tipo de situações e imediatamente se abordar o atleta. Nas situações de desmotivação devido ao insucesso, a mensagem passava muito por transmitir confiança ao atleta, dando todo o apoio que este precisa-se, atribuindo-lhe também alguma responsabilidade e autonomia sobre a sua evolução, tendo havido casos em que foram atribuídos alguns objetivos mais específicos a cada atleta (Atkinson et al., 2018), por exemplo procurar que em jogo ele estivesse focado na tarefa defensiva e que com isso conseguisse estar mais concentrado e não sentir qualquer tipo

de frustração, tendo sido utilizado o mesmo tipo de estratégia para os atletas descontentes com as opções técnicas. Nos casos mais pessoais havia uma conversa com os pais procurando-se perceber qual a melhor forma de gerir cada caso e só depois se falava diretamente com o atleta, procurando-se que este olhasse para a equipa como um ponto de refúgio onde é constantemente apoiado e onde se pode sentir bem e esquecer os problemas externos.

Um problema que foi estando presente ao longo da época teve a ver com o pouco espírito de equipa que se sentia especialmente nos jogos, havendo muitas críticas entre os atletas quando alguém tinha uma ação sem sucesso, não havendo o apoio necessário entre eles para que houvesse maior confiança em campo. O trabalho da equipa técnica tanto em treino como em jogo foi sempre tendo um especial foco na constante motivação dos atletas para que estes tivessem atitudes de encorajamento e de entreajuda uns com os outros, com um constante relembrar do compromisso que tem de existir em cada jogo (Al-Yaaribi & Kavussanu, 2018), realizando-se até alguns exercícios mais lúdicos bastante simples, para que os atletas pudessem descontrair um pouco e realizar atividades de grupo. Nas palestras antes e ao intervalo dos jogos procurava-se sempre focar os atletas na tarefa com a definição de objetivos concretos (não sofrer golos ou conseguir criar um número específico de oportunidades de golo) e menos no resultado, para que estes se libertassem da pressão do jogo e conseguissem ter maior perceção de prazer em campo (Gjesdal et al., 2018).

Especificamente durante os jogos, o feedback era mais focado em questões motivacionais quando se sentia que era necessário reforçar essa parte e também em alguns aspetos mais técnico-táticos, não sendo estes transmitidos em excesso e optando-se por utilizar este tipo de feedback em situações mais pontuais e deixar que os atletas errassem e depois com esse erro procurar que o atleta percebesse porque errou (em momentos de paragem do jogo chamar o atleta e falar com ele de forma mais calma, se possível) e descobrir qual a solução que devia ter utilizado (Smith, & Cushion, 2006).

3.4.2. Microciclo-Tipo

A equipa de Iniciados do CIF treinou 3x por semana: às terças, quartas (estes dois primeiros treinos de 1 hora cada) e sextas-feiras (treino de 1 hora e meia). Em cada um dos treinos o espaço disponível variava, tendo às terças meio campo de 11, às quartas na

meia hora inicial apenas cerca de $\frac{1}{4}$ de campo de 7 e na segunda meia hora campo inteiro de 11, sendo que à sexta tinha o campo de 11 disponível durante todo o tempo de treino. Cada um dos treinos começava com corrida à volta do campo durante 2/3 minutos, seguido de alongamentos dinâmicos, dando-se assim uns minutos para os atletas se concentrarem e focarem no treino.

No planeamento de cada semana eram tidas em conta as bases do exercício de treino (Castelo, 1996), procurando-se sempre que houvesse uma unidade e continuidade entre cada exercício de cada treino e uma unidade entre os próprios treinos, que fosse de encontro ao que era o planeamento anual.

Os exercícios escolhidos eram considerados com base no conteúdo que se pretendia trabalhar, estando ajustados e podendo ser alterados em termos de complexidade e dificuldade com base na capacidade dos jogadores. Sendo pensados exercícios com condicionantes que permitissem que os objetivos propostos para o exercício pudessem ser atingidos, podendo inicialmente facilitar-se o trabalho dos atletas na fase ofensiva e com a gradual aquisição e aprendizagem ir dificultando um pouco mais a tarefa. No caso de um exercício em que se pretendia trabalhar criação de situações de finalização com superioridade numérica para o ataque, se as equipas estivessem a ter muito sucesso, podia ser reduzida a superioridade numérica do ataque com a redução de jogadores no ataque ou aumento de jogadores na defesa, havendo um cuidado para nunca desvirtuar a representação do jogo no exercício em questão. Em termos de complexidade da tarefa, em exercícios de organização ofensiva ou defensiva, numa primeira abordagem eram sempre utilizados menos jogadores e objetivos mais simples, com a evolução dos atletas, iam sendo adicionados mais jogadores e objetivos mais exigentes, aumentando também a representatividade do exercício.

Para cada exercício procurava-se criar um contexto de constante aprendizagem com representatividade do jogo formal, com os constrangimentos utilizados os atletas tinham de encontrar as formas de ter sucesso (Praça et al., 2017), sendo raras as vezes em que na instrução o treinador dava aos atletas soluções. Optando-se primeiro por explicar o exercício e deixar decorrer durante uns minutos e só depois se estivessem a ter pouco sucesso e não estivessem a tomar as melhores decisões é que o treinador parava o exercício e apresentava algumas soluções que os atletas pudessem aplicar.

Um aspeto bastante focado em cada exercício tinha a ver com a perceção dos atletas do que se está a passar em campo, procurando-se que o atleta consiga observar o que o rodeia (manter a cabeça levantada se for o portador da bola), estabelecendo pontos

de referência e recolher o maior grau de informação possível (Friedman et al., 2003; Roca et al., 2018; Vaeyens et al., 2007). Um exemplo prático era os médios perceberem em que situações tinham que ficar a dar equilíbrio e em que situações podiam subir no terreno, estando isto relacionado essencialmente com o posicionamento dos seus colegas, o mesmo para o posicionamento da linha defensiva que estava mais recuada ou mais avançada consoante o posicionamento do adversário e o local onde a bola se encontra.

.Na condução de cada exercício o treinador responsável tinha já em mente alguns dos aspetos chave para o sucesso dos atletas no exercício, estando assim já focado em certos aspetos pré-definidos, o que facilitava a sua capacidade de observação e consequente intervenção. Em cada sessão de treino havia também um forte cuidado para que os atletas percebessem a importância de cada exercício para a sua aprendizagem, havia também especial atenção para que os exercícios não se repetissem de forma recorrente provocando algum desinteresse nos atletas, era importante também que o máximo de exercícios tivesse uma componente de competição que mantivesse os atletas empenhados durante mais tempo e que em cada sessão de treino os atletas se divertissem e mantivessem vontade de ir aos treinos.

Assim no treino de terça feira após o aquecimento habitual, os atletas eram divididos por 3/4 estações de jogos reduzidos, cada uma com o seu conteúdo específico (o planeamento incluía normalmente 4 estações, que acabavam por não ser todas utilizadas devido às recorrentes faltas aos treinos por parte dos atletas), passando todos os atletas por todas as estações. Em cada uma destas estações era tido em conta o princípio biológico da especificidade, procurando-se que em cada exercício as exigências específicas do jogo estivessem presentes em cada um dos conteúdos trabalhados (Castelo, 1996). A seleção dos conteúdos a trabalhar era feita com base no plano anual formulado, adaptado constantemente consoante as dificuldades da equipa, nomeadamente no último jogo, procurando-se assim que os atletas passassem por um ciclo de aquisição, estabilização e desenvolvimento, trabalhando-se cada conteúdo até que este estivesse bem adquirido por parte dos atletas (Castelo, 1996).

No treino de quarta feira, devido às restrições de espaço, era efetuado um trabalho complementar para desenvolvimento das qualidades físicas, sendo normalmente dividido este trabalho em força e resistência num exercício e coordenação e velocidade noutro. Na componente de trabalho de força e resistência eram normalmente utilizados exercícios como pranchas, saltos e agachamentos, bem como exercícios intervalados de corrida, sempre tendo em conta a relação ótima entre exercício e repouso, para não se provocar

uma fadiga exagerada nos atletas (Castelo, 1996), nos exercícios de coordenação e velocidade, por vezes eram utilizados exercícios com uma componente de competição. Na segunda meia hora do treino de quarta feira era realizado normalmente um exercício de organização ofensiva ou defensiva, sempre tendo em conta os princípios da atividade apreensível e da sistematização, tendo este exercício, sempre como base os conteúdos trabalhados no treino de terça feira, mas aplicando de forma mais complexa e mais aproximada com a relação numérica e o espaço de jogo, havendo assim uma progressão pedagógica (Castelo, 1996).

O treino de sexta feira começava com a realização de um exercício de aquecimento que podia ser um “*meinho*” ou um exercício reduzido, seguido normalmente do jogo formal de 11x11, onde se pretendia continuar a aplicar alguns dos conteúdos já trabalhados ao longo da semana, bem como preparar a equipa para o jogo seguinte consoante o adversário ou o campo, tendo havido situações em que se reduziu o espaço de jogo para que este estivesse adaptado ao que os atletas iriam encontrar no jogo seguinte.

Depois de cada treino era realizado um pequeno balanço, onde eram apontados aspetos gerais que tinham corrido melhor ou pior, procurando-se assim corrigir eventuais problemas que algum exercício tenha tido, de forma a que numa futura repetição os constrangimentos e condicionantes fossem alterados para que o exercício estivesse mais perto do que se pretende.

3.4.2.1. Exercícios Tipo



Figura 16. Exercício “Mil Remates”

O exercício acima apresentado era normalmente aplicado às terças-feiras, sendo um exemplo dos jogos reduzidos de elevada intensidade aplicados neste dia de treino. Os atletas eram divididos em 3 equipas, com número variável de atletas, podendo ser de 3 ou até de 5, ficando uma equipa de fora, responsável por recolher as bolas que saíssem do campo. A equipa que marcar 2 golos ou que estiver a vencer ao fim de 2 minutos continua em campo, entrando a equipa que estava de fora para o lugar da que perdeu. É um exercício bastante competitivo que obriga os atletas a decidir muito rápido devido ao curto espaço do campo (35x25), procurando que estes quando recebessem com algum espaço, orientassem a receção na direção da baliza contrária rematando rapidamente, permitindo praticar a ação de remate. A equipa em fase defensiva não pode dar espaço ao adversário e tem de procurar aproximar rápido para obrigar a decidir mal e recuperar a posse. Quando o exercício estava pouco objetivo uma solução era restringir cada atleta a 2 toques, procurando que as ações destes fossem apenas receção e remate ou receção e passe, obrigando no primeiro caso a que a receção fosse imediatamente orientada para a baliza adversária. Outro constrangimento possível é a utilização de um *joker*, o que dá superioridade constante a uma das equipas e obriga a defesa a um maior esforço, impedindo a marcação homem a homem.

Tabela 3- Trabalho complementar de força

Exercicio	Relação carga/descanso
Agachamento	30 segundos de exercício e 45 segundos de descanso
Agachamento com Salto	30 segundos de exercício e 45 segundos de descanso
Afundos frontais (uma perna à frente de cada vez)	30 segundos em cada perna e 1 minuto de descanso
Prancha estática	45 segundos de prancha e 1 minuto de descanso

A tabela acima representa um exemplo do trabalho de força efetuado às quartas feiras em estações, incidindo essencialmente na força resistente, procurando não realizar exercícios muito prolongados e com pouca carga, dando também um tempo de descanso igual ou ligeiramente superior ao de exercício. Os exercícios foram retirados do programa Fifa 11+ (Bizzini, Junge & Dvorak, 2008), tendo também uma componente de reforço

muscular e prevenção de lesões (Walker, & Hawkins, 2018). Os atletas realizavam 1 vez cada exercício e depois passavam para a estação seguinte

Tabela 4 – Trabalho complementar de coordenação e velocidade

Exercicio	Descrição
<i>Skipping alto</i>	Atleta avança um espaço da escada de cada vez com uma elevação alta dos joelhos, movimento lento
<i>Skipping normal</i>	Joelhos sobem mais que no anterior, movimento um pouco mais rápido
<i>Skipping baixo</i>	Semelhante aos anteriores, mas com os joelhos a elevarem pouco, movimento rápido
<i>Skipping lateral</i>	Efetuada com o corpo de perfil, avança primeiro a perna do lado que o atleta tem à frente. Realiza para os dois lados
<i>Salto a pés juntos</i>	Com os pés juntos o atleta salta para a frente avançando 2 espaços da escada e saltando um para trás. Tempo de contacto entre cada salto é mínimo
<i>Salto tesoura</i>	Em cada espaço o atleta salta com os 2 pés dentro e os 2 fora antes de avançar para o espaço seguinte

Este trabalho era realizado em simultâneo com o trabalho de força. Era assim realizado na escada de coordenação, com 4 a 5 repetições para cada exercício, após cada repetição os atletas realizam um *sprint* de 15 metros. Nas primeiras repetições o crucial é a qualidade de execução (costas direitas, não pisar a escada e braços acompanham o movimento das pernas) e só depois no aumento da velocidade de execução. Este exercício era normalmente realizado com 2 escadas em simultâneo e era por isso importante evitar que os atletas entrassem em competição e privilegiassem a qualidade de execução. Esta estação era realizada até que cada atleta realizasse cada um dos exercícios 4/5 vezes,

podendo o treinador colocar mais repetições se a qualidade de execução de um dos exercícios não for boa.

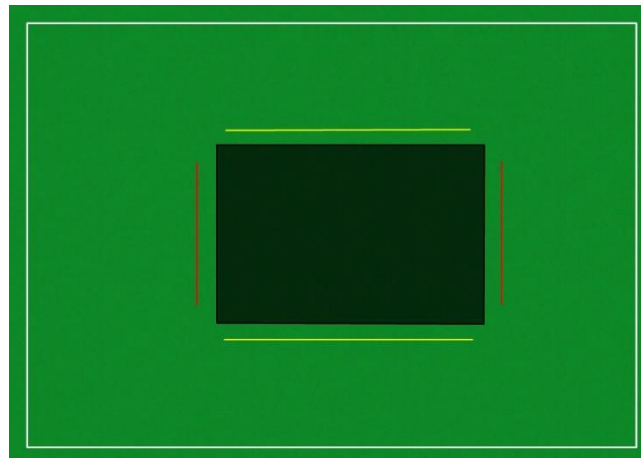


Figura 17 – Trabalho de resistência

Este trabalho era também feito em simultâneo com a força e a coordenação e velocidade. Neste tipo de trabalho os atletas faziam *sprint* à máxima velocidade nas zonas vermelhas e trote nas zonas amarelas. A zona vermelha tinha 30 metros e a zona amarela 40 metros. Como a distância no trote era maior, estes tinham oportunidade de recuperar parcialmente, mas sem nunca deixar que estes parassem completamente, mantendo alguma atividade. Este exercício era realizado durante 6 minutos.

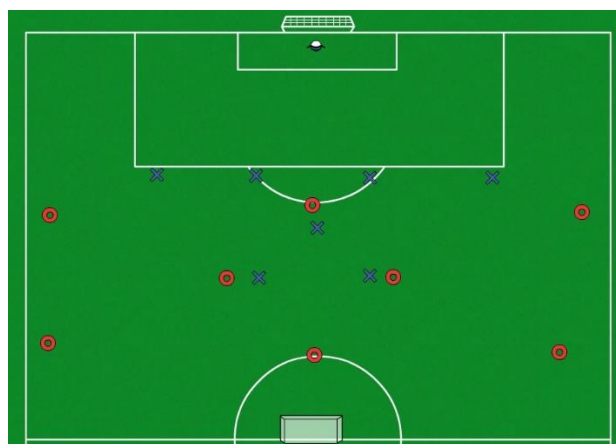


Figura 18 – Exercício de organização

Este é um exemplo de um exercício realizado na segunda meia hora de quarta feira, um exercício com um número mais reduzido de jogadores comparativamente com o jogo formal, mas representativo e com as referências do campo. Neste exercício era

pedido à equipa em superioridade (vermelhos) que procurasse criar situações de finalização e à equipa em inferioridade que se mantivesse organizada e aquando da recuperação da posse, procurassem marcar rapidamente na baliza sobre o meio campo. Este é o tipo de exercícios que dá liberdade aos atletas para realizarem movimentos à sua escolha, pedindo-se que mantenham a organização, apenas quando havia insucesso é que o exercício era parado e o treinador dava algumas propostas de resolução dos problemas que a equipa estava a encontrar, como um posicionamento mais interior de um dos extremos para o lateral subir, procurando a partir desse momento que os atletas tomem as suas decisões e escolham se querem utilizar o que foi sugerido. Ao fazer os atletas passar por diversas situações, estes vão também percebendo qual a melhor decisão em determinado contexto, consoante a zona do campo, o sítio onde está a bola ou o posicionamento dos atletas (Vaeyens et al., 2007)

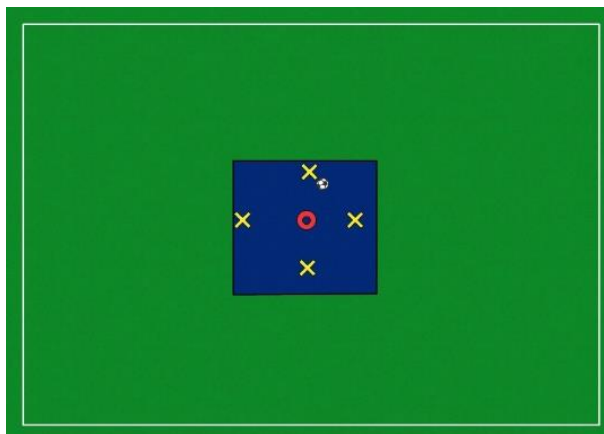


Figura 19 – Exercício de manutenção da posse de bola

Este era um dos tipos de exercícios utilizado na fase inicial dos treinos de sexta feira, num espaço curto e com poucos jogadores, para permitir um rápido aumento da temperatura corporal e muito contacto com a bola. Um atleta no meio durante um tempo definido (normalmente de 30 segundos), com o objetivo de nesse tempo tentar obter o maior número possível de recuperações de bola, os restantes tentam evitar perder a posse, os limites do exercício são o quadrado. Neste exercício era crucial que o atleta no meio estivesse em intensidade máxima o tempo todo e para isso era contabilizado o número de recuperações, sendo que o atleta com menos recuperações tinha prémio (normalmente 10 *burpees*).

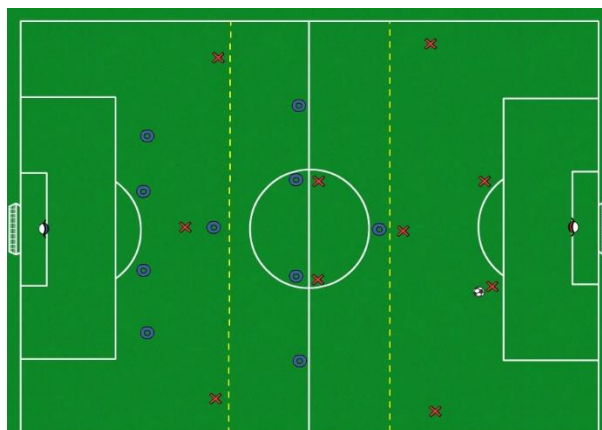


Figura 20 – Jogo formal com condicionantes

Este exercício preenchia a parte principal do treino de sexta, sendo realizado o jogo formal com algumas condicionantes. Neste caso a equipa em fase defensiva só podia pressionar com 3 jogadores (avanzado, extremo e médio interior do lado da bola) a partir da segunda linha tracejada. Neste caso o foco está principalmente na equipa em posse, a quem neste caso é dada vantagem quando está em posse de bola perto da sua baliza, estando sempre em vantagem numérica. A partir de aqui os atletas têm liberdade para aplicar as movimentações que quiserem, tendo sempre presente o equilíbrio da equipa.

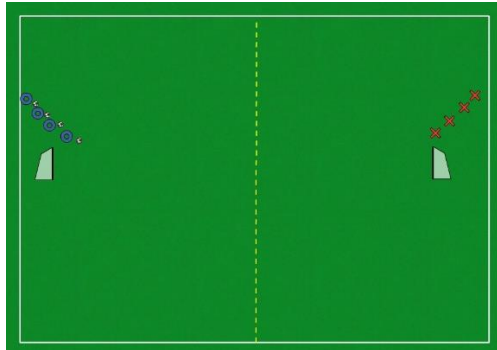
Mais uma vez é um dos casos em que a intervenção do treinador no sentido de parar o exercício só é feita quando há insucesso, para dar aos atletas propostas de solução dos problemas (sugestões como o médio defensivo baixar para o meio dos centrais e fazer linha de 3, ou o extremo baixar em zona interior e o lateral desse lado ocupar o espaço deixado livre pelo primeiro). É um exercício bastante representativo do jogo, sendo realizado nas condições em que decorre o jogo, apenas com certas limitações de ocupação dos espaços. Permite assim aos atletas durante alguns minutos ter o mesmo tipo de solicitação que existe durante o jogo.

3.4.3. Exemplo – Microciclo 29

Em seguida será apresentado o Microciclo 29 como exemplo do trabalho que é efetuado semanalmente.

Microciclo 29	
8/04/2019-14/04/2019	
Segunda-Feira	Descanso
Terça-Feira	Organização Defensiva; Finalização; Criação de Situações de Finalização
Quarta-Feira	Organização Ofensiva e Defensiva; Reação à perda; Trabalho Físico
Quinta-Feira	Descanso
Sexta-Feira	Organização ofensiva e defensiva; Transições
Sábado	Descanso
Domingo	CACxCIF

Figura 21: Descrição do Microciclo 29

Unidade de Treino nº 1 – Microciclo 29							
9 de Abril de 2019		Iniciados	Conteúdos: Organização Defensiva; Finalização; Criação de Situações de Finalização				
3ª-feira		19:00 – 20:00					
Exercício	Esquema		Forma/Espaço	Condicionantes	Comportamentos desejados	TP	TT
Alongamentos dinâmicos	x		x	x	x	6’	6’
Exercício 1 – 1x1			35x15	Defensor inicia o exercício com passe para o atacante, que vai realizar o 1x1. Remate só pode ser feito à frente do meio campo. Jogada termina quando a bola sai do campo ou há golo. Modelo competitivo.	Contenção. Drible e finta. Progressão.	16’	22’

Exercício 2 – Organização Defensiva		50x35	Equipa em posse ataca 6x5, com objetivo de fazer gol na baliza de “11”. Equipa a defender procura manter a organização e quando recupera procura fazer gol na baliza pequena. Fora de jogo a partir da linha tracejada.	Cobertura defensiva. Triângulos defensivos. Linha defensiva.	16’	38’
Exercício 3-Mil remates		35x25	Em espaço curto procurar criar rapidamente situações de finalização. Golos no corredor central valem 2 pontos. Modelo competitivo.	Finalização. Contenção.	16’	54’
Alongamentos estáticos		Todos em cima da linha lateral			6’	60’

Unidade de Treino nº 2 – Microciclo 29							
10 de Abril de 2019		Iniciados	Conteúdos: Organização Ofensiva e Defensiva; Reação à perda; Trabalho Físico				
4ª-feira		19:30 – 20:30					
Exercício	Esquema		Forma/Espaço	Condicionantes	Comportamentos desejados	TP	TT
Alongamentos dinâmicos	x		x	x	x	6'	6'
Trabalho de força e resistência e coordenação	x		x	Trabalho de força resistente, complementado com exercícios de coordenação	x	24'	30'
Exercício de Organização			Meio campo de 11	<p>Exercício de 8x7.</p> <p>Equipa em superioridade procura criar situações de finalização.</p> <p>Equipa em inferioridade procura manter a organização para quando recupera a posse procurar atacar rapidamente a baliza de “7” no meio campo sem guarda</p>	<p>Dinâmicas ofensivas.</p> <p>Triângulos e coberturas defensivas.</p> <p>Criação de situações de finalização e finalização.</p>	25'	55'

			redes. Equipa em superioridade quando perde a posse, procura rapidamente reagir à perda.			
Alongamentos estáticos		Todos em cima da linha lateral		.	5'	60'

Unidade de Treino nº 3 – Microciclo 29						
12 de Abril de 2019	Iniciados	Conteúdos: Organização ofensiva e defensiva; Transições				
6ª-feira	19:00 – 20:30					
Exercício	Esquema	Forma/Espaço	Condicionantes	Comportamentos desejados	TP	TT
Alongamentos dinâmicos	x	x	x	x	6'	6'
Exercício 1 – Manutenção da posse.		13x13	Jogador no meio procura recuperar a posse.	Rápida circulação da posse. Criação de linhas de passe. Agressividade defensiva.	14'	20'
Exercício principal		Campo de 11	11x11. Equipa em fase defensiva quando o adversário está na primeira fase de pressão baixa a linha de pressão. Quando o adversário entra na zona de pressão é proibido haver bola descoberta. Quando há	Organização da zona de pressão. Transições.	50'	70'

			recuperação da posse, procurar chegar rapidamente à baliza adversária.			
Exercício 2-Torneio competitivo		25x15	Torneio de 3 equipas em espaço curto, 5x5, equipa que marca continua em campo. Equipa com mais vitórias vence e tira fotografia.	Finalização.	15'	85'
Alongamentos estáticos		Todos em cima da linha lateral		.	5'	90'

Figuras 22, 23 e 24: Unidades de treino do Microciclo 29

3.4.4. Balanço Microciclo 29

UT1

O exercício de 1x1 permite uma competitividade e intensidade muito boa, os atletas estão empenhados e foram poucas as vezes em que algum desistia por achar que já não conseguia evitar o golo do adversário. Uma progressão interessante é introduzir balizas maiores com guarda redes em modelo de perseguições.

O exercício de organização podia ter corrido melhor se tivesse sido utilizado um espaço diferente, tendo mais largura em vez de tanta profundidade, pois a linha defensiva por ter pouca largura de campo acabava por não ter de se deslocar muito para estar bem posicionada.

No exercício de mil remates aconteceu em alguns grupos que quando uma equipa conseguia distanciar-se rapidamente no marcador, a equipa em desvantagem desmotivava o que prejudicava a intensidade do exercício.

UT2

No exercício de organização acabou por se colocar mais um atleta (um guarda redes) a dar apoio à equipa em superioridade, o que acabou por dar mais dinâmica ao exercício mas tornou o exercício mais difícil para a equipa a atacar a baliza de “7”, pois apesar de não poder usar as mãos, era mais um defensor. Em termos ofensivos apesar de uma inércia inicial, a equipa começou a aplicar mais dinâmicas e com isso a conseguir chegar com mais qualidade à baliza adversária.

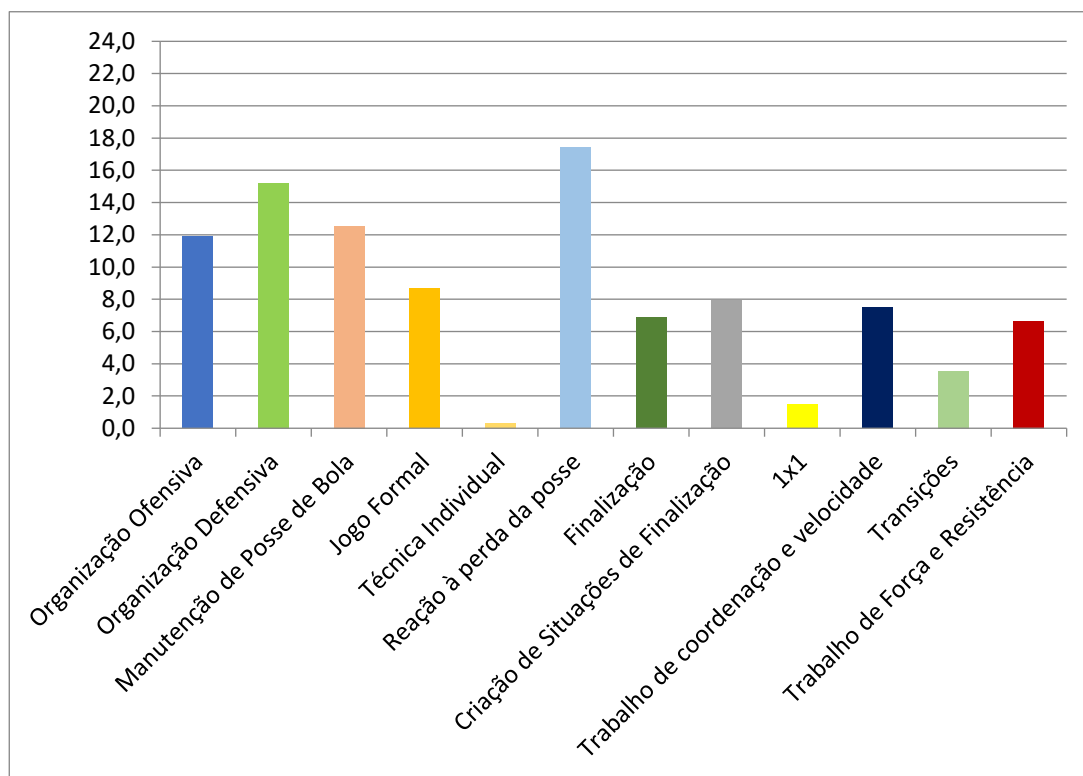
UT3

No exercício de aquecimento houve alguma descontração a mais que acabou por ser ultrapassada com o decorrer do exercício.

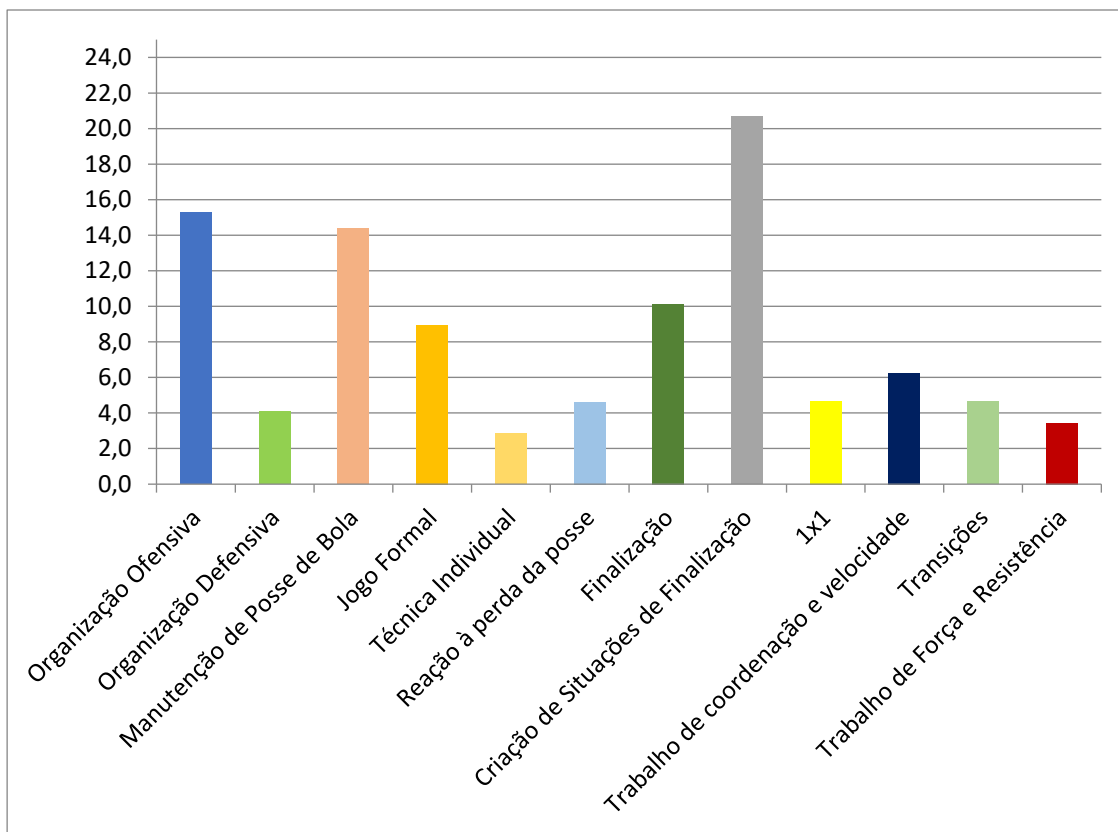
Na parte principal os atletas não respeitaram de imediato o que foi pedido acabando por ir pressionar um pouco mais à frente, o que acabava por desvirtuar o que tinha sido pedido, mas mais tarde com o reforço do que tinha sido pedido, a condicionante de pressão começou a ser respeitada e o exercício a decorrer como esperado, havendo ainda assim algumas más decisões que impediam que as equipas conseguissem sair em transição da melhor forma.

3.5. Controlo dos Conteúdos

No controlo dos conteúdos optou-se por fazer uma divisão a meio da época, também para que se pudesse fazer uma pequena comparação relativamente ao que foi trabalhado em cada uma das fases.



Figuras 25: Valores dos conteúdos em tempo parcial na 1ª metade da época



Figuras 26: Valores dos conteúdos em tempo parcial na 2ª metade da época

Para melhor compreensão é importante perceber de que forma foi feita esta divisão e o que era incluído em cada um dos conteúdos, sendo que cada exercício era integrado em cada aspeto consoante o conteúdo principal que era trabalhado.

A organização ofensiva e defensiva consistia em exercícios onde era dada primazia à aprendizagem e aperfeiçoamento de ações táticas (Queiroz, 1986), realizados normalmente em meio campo de 11, organizados normalmente sobre uma baliza, em condição de jogo e centrado na relação entre os jogadores, tendo em vista uma determinada fase do jogo (Queiroz, 1986).

Nos exercícios de manutenção de posse de bola, reação à perda da posse, criação de situações de finalização e transições, o foco era centrado em que os atletas conseguissem melhorar este tipo de comportamentos, procurando em exercícios reduzidos e por isso com menor número de jogadores integrados, a harmonia e a coerência entre a equipa e particularmente entre as fases alternadas de ataque e defesa (Queiroz, 1986).

Os conteúdos de técnica individual e 1x1, consistiam em exercícios onde se procurava melhorar a técnica individual, em que o atleta tenha que selecionar uma determinada técnica, num contexto tão próximo quanto possível das condições de jogo

(Queiroz, 1986), diferenciando-se aqui entre técnica individual e 1x1, sendo os primeiros, exercícios normalmente denominados como “*meinhos*”, utilizados normalmente como aquecimento e o 1x1 usado em exercícios de perseguições ou 1x1 simples onde se trabalham princípios de jogo como a contenção e a progressão.

O conteúdo de jogo formal 11x11 era realizado também com alguma frequência, procurando-se com este conteúdo fazer alguma preparação para o jogo seguinte, este exercício era normalmente realizado nas condições mais próximas possíveis da competição, normalmente utilizando-se algum tipo de condicionante como zonas restritas a alguns jogadores ou tempo para finalizar jogadas.

Por fim, os conteúdos de trabalho de força e resistência e trabalho de coordenação e velocidade, são diferenciados por serem utilizados os conteúdos em conjunto, realizando-se um exercício onde se procura melhorar a resistência e a força de cada atleta e o mesmo para o trabalho da coordenação e velocidade, sendo estes exercícios para o desenvolvimento das qualidades físicas (Queiroz, 1986).

Na primeira metade da época foi mais trabalhado a Organização Defensiva e Reação à Perda, este foi o principal foco para organizar a equipa a partir de trás, procurando-se primeiro que a equipa estivesse organizada e equilibrada no momento sem bola. Havendo especial foco no momento da perda da bola, tentando incutir nos atletas o comportamento de rapidamente reagir quando a posse é perdida e procurar recuperar rapidamente a bola, ou pelo menos impedir a fácil transição ofensiva do adversário. É de notar que na segunda parte da época o foco esteve principalmente na Organização Ofensiva, Manutenção de Posse de Bola e Criação de Situações de Finalização, com um elevado aumento do tempo dedicado ao trabalho deste último, havendo por isso uma alteração do foco de tarefas defensivas para ofensivas.

Isto deveu-se principalmente à dificuldade que a equipa tinha quando em posse de bola, perdendo muitas vezes a posse em zonas com pouca pressão, procurando-se assim criar e trabalhar algumas dinâmicas que permitissem a cada atleta ter linhas de passe, bem como explorar zonas de maior perigo para o adversário procurando destabilizar a sua organização defensiva, para em zonas mais avançadas do campo a equipa conseguir criar mais situações e chegar mais vezes com mais perigo à baliza adversária.

Pode-se considerar que este trabalho surtiu efeito, pois especialmente no fim da época, a equipa já era capaz de criar situações de finalização mais variadas e não estando tão dependente dos momentos de bola parada, que ao longo da época foram um dos momentos de maior perigo da equipa.

De notar também o tempo que foi dedicado ao trabalho de coordenação e velocidade e força e resistência, sendo que no último referido, se optou por realizar este trabalho à parte, pois está já provado que este tipo de treino, realizado de forma intervalada perto da frequência cardíaca máxima, provoca melhorias em termos de capacidade cardiovascular nos atletas (Hoff & Helgerud, 2004).

Ainda assim, outra opção seria realizar exercícios integrados com bola, que englobassem altas intensidades e que pudessem provocar efeitos semelhantes, a opção tomada não foi essa, essencialmente devido às restrições de espaço na primeira metade do treino de quarta feira, onde para rentabilizar ao máximo o tempo, optou-se por realizar este trabalho mais complementar sem bola dividido por estações, sendo que se pode afirmar em parte que este trabalho ajudou, pois a equipa nos finais de jogos apresentava uma enorme capacidade física, acabando muitas vezes melhor que o adversário nesse capítulo. Conseguindo a equipa também estar mais bem preparada em termos táticos e em termos físicos para responder às exigências dos momentos de transição, que na segunda metade da época também tiveram mais tempo dedicado.

De notar também o aumento em exercícios de 1x1 e de técnica individual. Estes exercícios foram realizados de forma um pouco mais regular principalmente devido às dificuldades que certos atletas vinham a sentir, pois muitas vezes realizavam-se exercícios de organização que tinham pouco sucesso pois os atletas tinham dificuldade para conseguir realizar algumas das tarefas individuais do exercício, tendo sido dado um pequeno passo atrás e planearam-se alguns exercícios mais focados na técnica e tática individual de cada atleta para que individualmente estes pudessem melhorar e depois quando colocados em exercícios de organização com maior número de atletas a qualidade global também fosse melhor.

A abordagem ao jogo formal foi um pouco diferente, pois especialmente na parte principal do treino de sexta feira, o planeamento incluía a realização de exercícios numa forma muito perto do jogo formal 11x11, mas com algumas condicionantes como restrições de ocupação de espaços para certos jogadores ou até um menor número de jogadores no exercício numa das equipas ou em ambas.

Houve assim algumas mudanças da primeira parte da época para a segunda, resultantes da observação que foi sendo feita da equipa e de quais as suas maiores dificuldades, tendo sido dada uma maior atenção a cada jogador individualmente e não se olhando para o grupo apenas de forma coletiva, pois se houver uma melhoria individual

de todos os jogadores, ou de apenas alguns, a equipa no seu todo também vai estar mais bem preparada para lidar com os constrangimentos com que se deparam em competição.

3.6. Controlo da Percepção Subjetiva de Esforço

A utilização deste indicador começou principalmente por necessidade, devido às dificuldades que a equipa sentiu no início do campeonato, entendeu-se como importante ter um maior feedback por parte dos atletas sobre a intensidade do treino e do seu estado físico após cada treino, era também importante ter este indicador pois muitas vezes apesar de haver um cuidado com a gestão das condicionantes em cada exercício, é difícil o treinador apenas com a sua percepção ter noção exata de qual é a carga que está a impor a cada atleta (Badin, Smith, Conte & Coutts, 2016), sendo muito importante ter estes aspetos monitorizados para evitar que um ou outro atleta entre em situações de *overreaching* ou *overtraining* (Moalla et al., 2016). Para obtenção da carga de treino, o valor obtido com a PSE foi depois multiplicado pela duração do tempo de treino (Foster et al., 2001)., sendo de 60 minutos os treinos de terça e quarta e de 90 minutos o treino de sexta.

Começou-se assim na semana da terceira jornada do campeonato (antes do jogo com o Cascais) a fazer este registo. Este registo foi feito com todos os atletas iniciados de 2º ano, que realizavam todos um treino muito semelhante, podendo haver alguns exercícios no treino de sexta, mais de preparação para o jogo, que um conjunto de atletas realizasse durante mais tempo, havendo só depois a divisão entre aqueles que jogavam na equipa A e os que jogavam na equipa B. Não havendo também uma divisão dos atletas por exercícios com base na posição que desempenham em campo, não se dividiu os valores de PSE pela posição dos atletas.

O não início desta recolha logo desde Setembro quando os treinos começaram, não permite fazer uma eventual comparação entre o valor de PSE semanal recolhido num microciclo da pré-época com um valor de PSE referente a um microciclo numa fase mais adiantada da época, que poderia indicar se a carga nessa fase da época era mais elevada ou não.

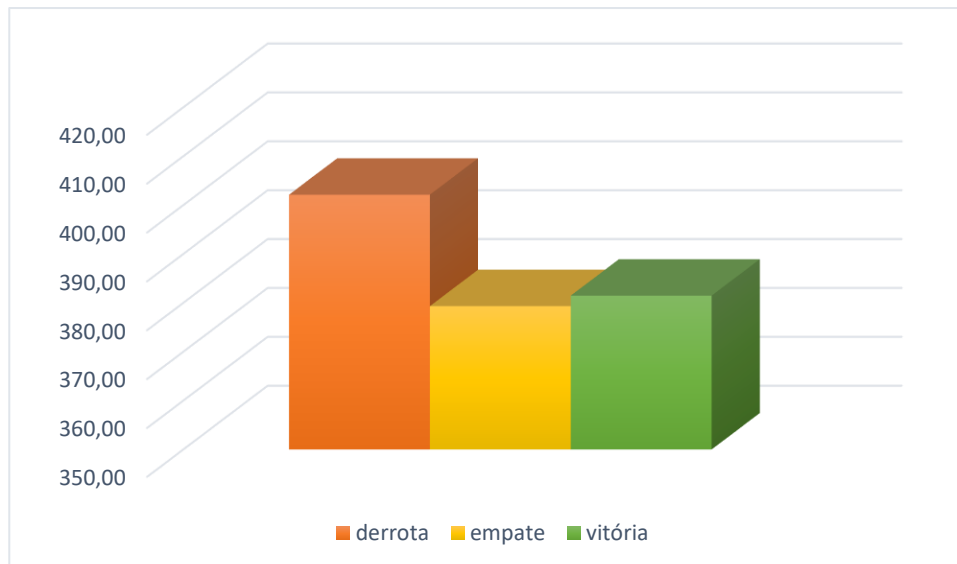


Figura 27 – Valores médios de carga semanal obtidos com a PSE consoante o resultado obtido no jogo seguinte.

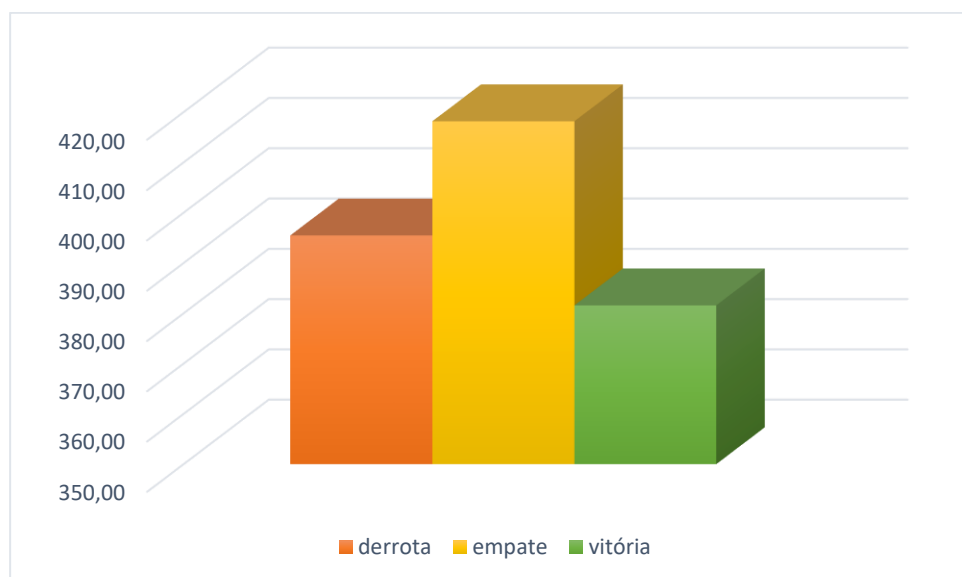


Figura 28 – Valores médios de carga de treino semanal obtidos com a PSE consoante o resultado obtido no jogo anterior.

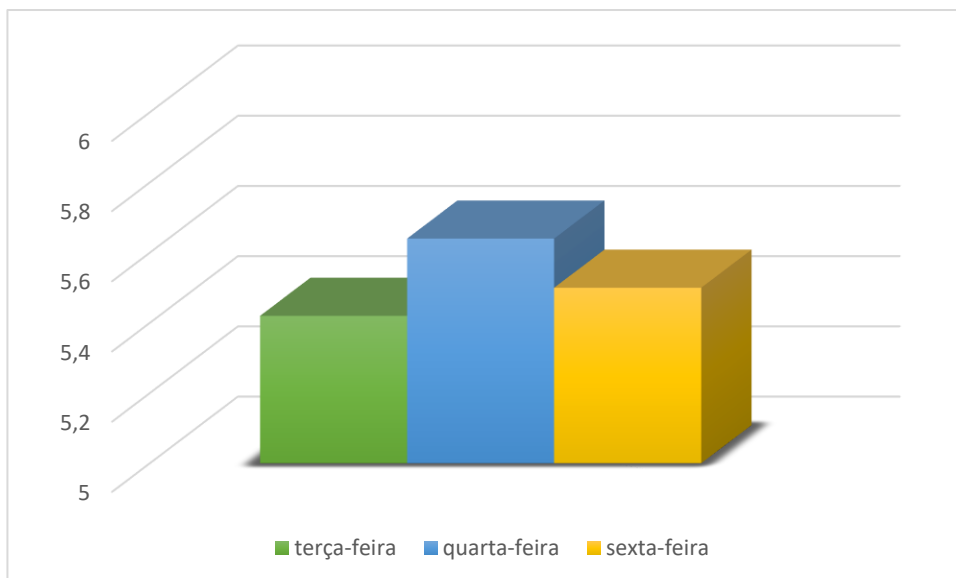


Figura 29 – Valores médios de PSE para cada um dos dias de treino ao longo da época

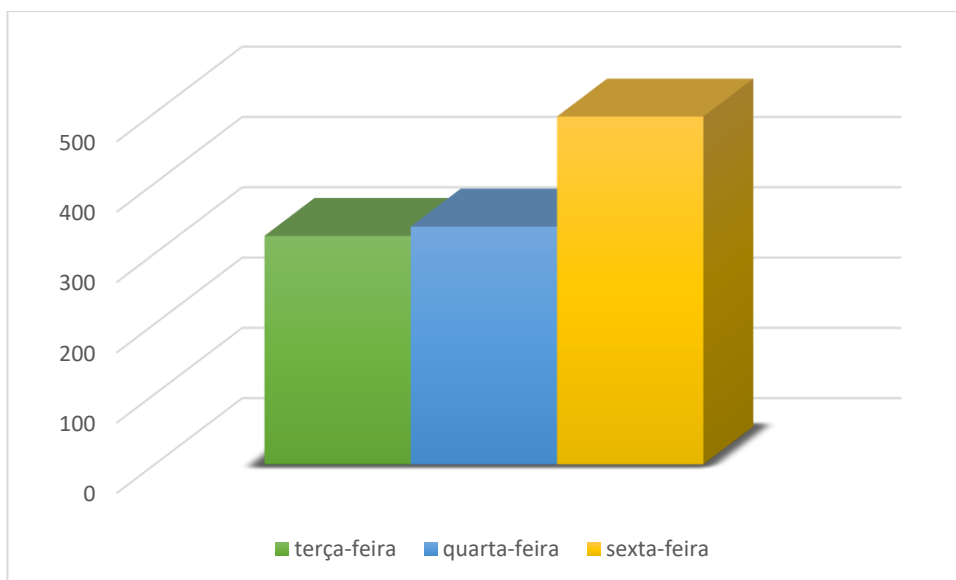


Figura 30 – Valores médios de carga de treino obtidos com a PSE para cada um dos dias de treino ao longo da época

Em termos de valor de PSE consoante o resultado do jogo seguinte, não parece haver uma relação direta, sendo o valor mais alto até para as semanas em que o resultado acabou por ser negativo (derrota mais elevado, seguido do empate), não havendo por isso influência direta dos valores obtidos de PSE, no resultado do jogo seguinte. Em termos dos valores de PSE consoante o resultado obtido no jogo anterior o valor mais elevado acaba por ser nas semanas seguintes a empates, sendo as semanas após vitórias as que apresentam valores mais baixos mais uma vez. Estes resultados acabam por ir ao encontro

do que é sugerido na literatura (Brito, Hertzog & Nassis, 2016), em que após resultados negativos as equipas apresentam valores mais elevados de carga de treino, traduzido no valor de PSE, comparativamente com semanas após uma vitória, não se podendo ainda assim considerar isto de forma completamente linear pois pode ser uma conjugação de diversos fatores e não apenas pelo facto do resultado ter sido negativo.

Em termos de diferenças entre o dia de treino, existem diferenças reduzidas quando se olha para o valor de PSE isolado, tendo o treino de quarta valores ligeiramente superiores aos restantes. Em termos de carga de treino o valor de sexta feira acaba por ser bastante superior por ser um treino que tem mais 30 minutos de duração, comparativamente com os outros 2 treinos, o que por si só explica em grande parte o facto do valor ser superior. O treino de terça acaba por não ter a sobrecarga que se poderia esperar por ser um treino mais focado na componente de força, com o treino a ser realizado por estações com exercícios realizados em espaços curtos e com muitas acelerações e travagens. O treino de quarta tendo a meia hora inicial de treino físico (que se realiza neste dia devido às condicionantes de espaço que existem), acaba por ser um treino com menos carga na segunda meia hora, realizando-se exercícios com espaços grande e com uma maior componente tática.

O treino de sexta feira tem a particularidade de ser um treino mais prolongado do que os outros dois, ainda assim, neste treino por ser mais prolongado houve um maior cuidado com a gestão física dos atletas, procurando-se dar maior tempo de pausa e transição entre exercícios para que não houvesse uma sobrecarga, havendo estudos que sugerem que atletas que reportam um valor de PSE superior, acabam por ser atletas que apresentam uma fadiga mental também superior (Badin et al., 2016), tendo este treino a particularidade de se realizar dois dias antes do jogo, sendo este valor contrário ao reportado na literatura (Bosquete et al., 2007; Oliveira et al., 2019) em que quanto mais perto do jogo, menos carga envolve cada treino, traduzido no valor de PSE atribuído pelos atletas. Em termos de distribuição das cargas ao longo de cada treino individualmente, esta acaba por não influenciar o resultado final de PSE reportado pelos atletas, pois diferentes tipos de distribuição ao longo do treino não levam a diferenças significativas em termos de valor de PSE final (Fanchini, Ghielmetti, Coutts, Schena & Impellizzeri, 2015), o mesmo acontece com a altura em que os valores de PSE são recolhidos, não havendo também diferenças significativas para recolhas logo após o final do treino ou 30 minutos depois (Fanchini et al., 2015).

No habitual exercício de jogo formal 11x11 com condicionantes específicas a trabalhar para o jogo de domingo, ao longo deste exercício eram feitas várias paragens para corrigir alguns comportamentos menos corretos e os atletas eram muitas vezes substituídos por colegas, aproveitando para descansar.

Este registo permitiu ter um maior controlo sobre a fadiga dos atletas, bem como ter feedback sobre os próprios exercícios, para que de um treino para o outro se pudessem fazer pequenos ajustamentos que permitissem aumentar ou diminuir a carga de um treino, havendo assim um maior controlo do treino.

3.7. Controlo do Tempo de Jogo

Tabela 5: Controlo do tempo de jogo por atleta e por posição

Posição	Atletas	Jogos	Minutos	Média/Jogo	Média/Posição/Jogo
Guarda-Redes	Jogador 1	24	776	32,3	38,5
	Jogador 2	29	1264	43,6	
Defesas	Jogador 3	23	1448	63,0	50,7
	Jogador 4	19	1157	60,9	
	Jogador 5	29	1586	54,7	
	Jogador 6	22	1176	53,5	
	Jogador 7	29	815	28,1	
	Jogador 8	27	1417	52,5	
	Jogador 9	4	134	33,5	
	Jogador 10	1	70	70,0	
	Jogador 11	24	1298	54,1	49,3
Médios	Jogador 12	22	1117	50,8	
	Jogador 13	9	247	27,4	
	Jogador 14	25	1106	44,2	
	Jogador 15	16	1096	68,5	
	Jogador 16	28	1254	44,8	
Avançados	Jogador 17	22	901	41,0	40,3
	Jogador 18	2	48	24,0	
	Jogador 19	12	395	32,9	
	Jogador 20	15	596	39,7	
	Jogador 21	25	1590	63,6	
	Jogador 22	19	576	30,3	
	Jogador 23	25	665	26,6	
	Jogador 24	24	917	38,2	
	Jogador 25	20	1046	52,3	
	Jogador 26	9	290	32,2	
	Jogador 27	4	115	28,8	

Fazendo uma breve análise é possível perceber que no conjunto dos 27 atletas que competiram na Honra de Iniciados, 4 participaram em 4 jogos ou menos. Isto deveu-se por 2 destes atletas serem Iniciados de primeiro ano e por isso só ao longo da época terem começado a ser inseridos no contexto da equipa A, outro atleta entrou a meio da época e apesar de ser de segundo ano começou também por estar inserido na equipa B, sendo que o caso do atleta que disputou apenas 1 jogo, se deve à sua desistência no decorrer da época.

Este era um plantel um pouco desequilibrado em termos de distribuição dos atletas pelas posições ocupadas em campo, sendo que existiam muitos atletas com características mais ofensivas, não querendo isto dizer que os atletas estivessem já fixados numa posição, a maioria acabou por ao longo da época ter oportunidade para jogar em várias posições.

Esta distribuição heterogénea explica assim o porquê de os avançados serem a posição em que cada atleta passava menos tempo em campo por jogo, sendo o setor em que era necessário mexer mais na equipa em cada jogo, beneficiando das substituições serem volantes, para dar oportunidade de todos terem tempo de jogo.

A defesa foi o setor que teve menos mexidas pois durante os jogos era imperativo manter a consistência defensiva, acabando as substituições neste setor por acontecer ou no intervalo ou já nos minutos finais do jogo para refrescar alguma posição ou para corrigir algum pormenor específico, o que vai ao encontro da literatura (Bradley, Lago-Peñas & Rey, 2014), em que é sugerido que a maior parte das substituições são ofensivas, especialmente à medida que a segunda parte se vai aproximando do fim, sendo que estes dados não são completamente ajustáveis aos dados aqui apresentados pois nos Iniciados o sistema de substituições é volante (todos os jogadores podem entrar e sair várias vezes), enquanto no estudo apresentado os dados foram recolhidos com base no futebol profissional.

No meio campo o caso é semelhante, sendo feitas poucas substituições por jogo e passando normalmente apenas 5 jogadores pelas 3 posições de meio campo. O mesmo acontecia nos guarda redes, sendo que a abordagem variou um pouco ao longo da época, havendo fases em que um guarda-redes, salvo alguma lesão ou problema disciplinar, fazia o jogo todo, havendo uma rotação entre os guarda redes de jogo para jogo, existindo também outra fase em que por jogo cada um dos guarda-redes jogava uma parte (35 minutos cada um).

De realçar também o facto de todos os atletas terem pelo menos 24 minutos de jogo em média, sendo muito raro haver jogos em que todos os jogadores convocados não

jogassem pelo menos 15 minutos em cada jogo, com exceção da posição de guarda-redes. A discrepância na média de tempo de jogo de alguns atletas, é justificada pela importância que alguns atletas tinham para a equipa, sendo essenciais para a consistência coletiva, dada pela sua qualidade.

4. ÁREA 2: VARIAÇÃO DAS CARACTERÍSTICAS FÍSICAS E ANTROPOMÉTRICAS DOS JOGADORES DE FUTEBOL NO ESCALÃO DE SUB-15 E A SUA INFLUÊNCIA NA POSIÇÃO OCUPADA EM CAMPO

4.1. Introdução

A junção no mesmo nível competitivo de jovens atletas no mesmo estado maturacional, aumenta as suas chances de sucesso e reduz o número e o risco de lesão (Baxter-Jones, 1995). Sendo por isso bastante importante a determinação do estado maturacional dos atletas na fase da adolescência (Mirwald, Baxter-Jones, Bailey & Beunen, 2002).

Em campeonatos realizados com a divisão dos atletas com base no seu grau de maturação, os atletas mais cedo maturados acabam por competir contra atletas mais fortes fisicamente e com mais experiência, o que acaba por aumentar o desafio para estes atletas, ao mesmo tempo que os atletas mais tarde maturados também têm oportunidade para demonstrar a sua qualidade tática e técnica (Cumming, 2018).

Ainda assim, a idade cronológica continua a ser a única forma de classificação aceite, a medição da idade esquelética apesar de nos dar resultados bastante concretos e acertados, é um método muito dispendioso e que exige elevadas medidas de segurança (Mirwald et al., 2002). A idade em que ocorre o pico de crescimento é assim muito utilizada por servir como referência para cada indivíduo na comparação com os seus colegas (Malina & Bouchard, 1991, citado em Mirwald et al., 2002).

Existindo casos que demonstram as grandes diferenças que podem existir, num estudo realizado, foram analisados 2 jovens, com um mês de idade de diferença, em 3 alturas diferentes, sendo que na primeira medida, aos 11 anos, apresentaram diferenças de 4,7 cm e 6,2 kg para altura e peso respetivamente, na segunda medição com 14 anos, apresentaram diferenças de 25,8 cm e 13,7 kg e por fim na última medição aos 17 anos, apresentaram uma diferença inferior a 1 cm para a altura e de 2 kg para o peso (Mirwald et al., 2002). Este é assim um exemplo de um caso de 2 jovens praticamente da mesma idade que tiveram um ritmo de crescimento maturacional completamente diferente, revelando assim que na adolescência o pico de crescimento pode ter uma grande influência nas medidas antropométricas dos jovens.

Ao longo do crescimento as medidas antropométricas, bem como a performance de capacidades funcionais, aumentam à medida que a idade aumenta, como seria de

esperar (Borges et al., 2018). Verificou-se por exemplo que entre os sub-9 e os sub-15, os processos de seleção se focam principalmente nas características antropométricas dos guarda redes e em habilidades motoras específicas dos médios, sendo que após o pico de crescimento (sub-17 e sub-19) a capacidade anaeróbia é um indicador importante para distinguir os avançados das restantes posições (Borges, et al., 2018).

Os atletas acabam por atingir um plateau em termos de medidas antropométricas por volta dos 17 anos, sendo que os atletas de elite aumentam o seu peso, a sua altura e o seu índice de massa corporal também até aos 17 anos, havendo uma redução da percentagem de massa gorda após os 17 anos (Salinero, et al., 2019). De forma geral os jovens atletas que praticam este desporto, acabam por ter uma menor percentagem de massa gorda, que como referida em cima é mais notória em idades mais altas, perto dos 17 anos (Moreno, León, Serón, Mesana & Fleta, 2004).

Em termos de performance, em testes de sprints repetidos esta é influenciada pela massa corporal de cada atleta, podendo a performance nestes testes ser otimizada se o atleta tiver determinada massa corporal (Selmi et al., 2018). A performance em testes como o salto em altura e em comprimento, pode também ser influenciada pelo estágio maturacional em que o atleta se encontra, pois muitas vezes quando os jovens estão na fase de pico de crescimento, são muitas vezes mais descoordenados, o que afeta a sua performance desportiva (Selmi et al., 2018).

Relativamente à capacidade de sprint a 15 metros, verificou-se que a influência do nível de maturação é maior quando os atletas têm entre 14 e 15 anos (McCunn, Weston, Hill, Johnston & Gibson, 2017), sendo a massa o preditor mais importante para o resultado no teste do sprint de 30 metros e sendo a altura o preditor mais importante para o teste da altura de salto (Malina et al., 2005). Dando-se por esta altura o pico de crescimento (idade média: 13.8 ± 1.0 anos) (Philippaerts et al. 2006), pode acontecer nesta fase da adolescência, situações em que os atletas mais maturados já passaram o seu pico de crescimento, enquanto os atletas mais atrasados maturacionalmente ainda não chegaram a esse estágio (Rommers et al., 2019).

Eventuais vantagens em termos físicos e antropométricos, resultantes do efeito da diferença em termos de idade relativa na performance tática defensiva em atletas sub-12, não se verificaram, não sendo a idade relativa um efeito explicativo nesta habilidade específica (Cardoso & Teoldo, 2012). Outro estudo analisou também a influência da idade relativa na performance tática, tendo a idade ou uma maturação mais elevada, um impacto limitado nestas habilidades (Costa, Garganta, Greco, Mesquita & Seabra, 2010).

Em termos de efeito da idade relativa, a distribuição dos atletas pelos diferentes quartis do ano, não é equilibrada, havendo de forma global mais atletas que nasceram nos primeiros meses do ano, ainda assim, em testes realizados com atletas sub-12, os atletas que nasceram mais cedo no ano, não revelaram melhor performance em testes físicos, comparativamente com os atletas que nasceram nos últimos meses do ano, não sendo esta uma explicação para o desequilíbrio inicialmente reportado (Peña-González, Fernández-Fernández, Moya-Ramón & Cervelló, 2018).

No escalão de sub-14, 79% dos atletas que pertencem aos clubes de topo, nasceram no primeiro semestre do ano (Gil et al., 2007, citado em Carling, Le Gall, Reilly & Williams, 2009), o que vai de encontro a outros estudos que apresentam um valor de 71% (Carling et al., 2009), revelando uma clara maioria dos atletas nascidos no primeiro semestre.

Esta diferença pode ser explicada pelo nível de maturação dos atletas, obtendo melhores desempenhos em tarefas físicas os atletas que têm um nível de maturação mais elevado, devido a fatores como maior concentração de androgénio, maior diferenciação das fibras musculares, adenosina trifosfato em repouso ser maior, níveis de creatina fosfato e o desenvolvimento das unidades musculo/tendão (Lloyd & Oliver, 2012).

Outro fator muito importante para este desequilíbrio está relacionado com as expetativas de eficácia dos treinadores, pois muitas vezes são eles responsáveis pela seleção dos atletas, podendo ter maiores expetativas para atletas nascidos nos primeiros meses do ano, de quem se espera que tenham vantagem em termos de performance física e de habilidade (Peña-González, et al., 2018). Feita esta escolha, estes atletas podem sentir por parte do treinador mais confiança em si, pois foram uma aposta sua, podendo assim ter mais oportunidades e maior atenção, acabando assim por ter também mais oportunidades para evoluir (Andronikos, Elumaro, Westbury & Martindale, 2016).

Atletas nascidos mais tarde no seu ano de seleção, que ao mesmo tempo são tardiamente maturados, partem em desvantagem para serem escolhidos no contexto de formação de elite (Deprez, Vaeyens, Coutts, Lenoir & Philippaerts, 2012).

Os atletas escolhidos devido às suas vantagens imediatas resultantes da sua maior maturação, podem não corresponder às expetativas quando chegarem a atletas seniores, sendo que, se os atletas nascidos mais tarde no seu ano de seleção ou mais atrasados em termos maturacionais, conseguirem evitar a desistência e conseguirem continuar a praticar futebol ao mais alto nível até chegarem a seniores, muitas vezes, vão ser melhores

que os seus colegas mais maturados, nessas idades mais avançadas (Lefevre, Beunen, Steens, Claessens & Renson, 1990).

No grupo de atletas que nasceram no último quartil do ano e que pertencem a clubes de elite, são mais os atletas que conseguem chegar ao futebol sénior do que aqueles que não conseguem, indicando assim que para estes atletas nascidos nestes períodos dos anos, uma vez escolhidos pelos clubes, a sua data de nascimento não influencia as suas oportunidades para alcançarem o futebol sénior (Carling et al., 2009).

Os atletas mais maturados, normalmente apresentam uma composição corporal diferente relativamente aos seus colegas menos maturados, sendo os primeiros mais altos e mais pesados, apresentam maior percentagem de massa magra, bem como membros mais longos (Teixeira et al., 2018).

Em escalões como os sub-15 e os sub-17, os defesas são significativamente mais altos e mais pesados do que os médios ou avançados, havendo uma prevalência dos atletas mais altos e mais fortes (Deprez et al., 2015).

Verificou-se que a relação entre estatura, peso e o quartil em que os atletas nasceram, vai aumentando desde os sub-11 (sendo neste período baixa a relação) até aos sub-15 (quando é mais forte), voltando a diminuir quando os atletas estão no escalão de sub-17, o que acaba por demonstrar que a influência do nível de maturação dos atletas não é constante ao longo da adolescência (McCunn et al., 2017).

Nos escalões de sub-12 e sub-14 é quando se verifica maior diferença em termos de altura e peso entre os atletas nascidos no primeiro e no quarto quartil de cada ano, sendo que os atletas nascidos no primeiro quartil apresentam também melhor performance anaeróbia principalmente entre os escalões de sub-10 a sub-14, não se verificando mais uma vez vantagens em termos antropométricos e de performance devido ao efeito da idade relativa entre os escalões de sub-16 e sub-18 (Lovell, et al., 2015).

Outro estudo indica que apenas no escalão de sub-16 se verificam diferenças significativas em termos antropométricos e de performance física entre atletas a competirem a diferentes níveis, amador, elite e internacional (le Gall, Carling, Williams & Reilly, 2010).

Os atletas que jogam em posições mais externas do meio campo (extremos ou médios ala), são normalmente mais baixos e mais magros comparativamente com os jogadores que jogam em posições mais centrais, como os guarda-redes e os defesas centrais, que são normalmente mais pesados e mais altos, sendo que não se verificaram diferenças de performance fisiológicas entre posições, havendo ainda assim indicações

que os atletas que pertencem às equipas mais bem sucedidas, são normalmente mais magros e mais fortes em termos musculares (Lago-Peñas, Casais, Dellal, Rey & Domínguez, 2011).

Os guarda redes e os defesas centrais são assim caracterizados como os atletas mais pesados e mais altos, mesmo em idades de formação, sendo os avançados os mais leves e mais baixos (Wong, Chamari, Dellal & Wisløff, 2009). Havendo outros dados que apesar de indicarem os avançados como a posição em que os atletas são mais baixos, apresentam os médios como os atletas mais leves comparativamente com os avançados (Malina et al., 2000).

Existe assim uma apetência para que posições como guarda redes e defesas centrais apresentem atletas mais pesados e altos, enquanto os médios são atletas mais baixos e mais leves, o que não exclui por exemplo que possam existir médios com estatura elevada de grande qualidade (Wong et al., 2009). As posições de guarda redes e defesas centrais por serem ocupadas por atletas mais desenvolvidos maturacionalmente, indica que especialmente em escalões como os sub-13 e sub-14, o estágio maturacional dos atletas, afeta a posição em que são colocados em campo, podendo esse avanço maturacional estar relacionado com a idade relativa, como no caso dos defesas centrais, que normalmente são atletas nascidos nos primeiros meses do ano (Towlson, et al., 2017). Os atletas que jogam nestas posições são assim atletas que têm uma predisposição para entrarem mais rapidamente na fase de pico de crescimento, sendo por isso mais avançados maturacionalmente (Deprez et al., 2015).

Relativamente à idade em que se começam a revelar diferenças físicas e antropométricas entre os atletas que jogam em diferentes posições, os guarda-redes revelam logo desde os 8 anos diferenças em inúmeros parâmetros, comparativamente com as restantes posições, os médios no teste de drible revelam também melhor performance desde os 8 anos, sendo ao mesmo tempo os que têm menor capacidade de explosão, estando diferenças como a maior capacidade de explosão e agilidade dos avançados, bem como maior atraso maturacional, presentes principalmente em idades mais elevadas como os sub-17 ou sub-19 (Deprez, et al., 2015).

Os atletas sub-14 num nível de elite que apresentam já um elevado avanço maturacional, tendo menor potencial para crescerem e evoluírem as suas características, como por exemplo, a sua força, têm assim uma menor margem de progressão comparativamente com os atletas que não estão tão avançados maturacionalmente (Le Gall, Beillot, Rochcongar, 2002, citado em le Gall et al., 2010). Este facto pode explicar

a rejeição de alguns atletas que possam apresentar maior rendimento no imediato e que mais tarde não consigam evoluir tanto (le Gall et al., 2010).

Os atletas que ao longo dos anos de formação se apresentaram como mais altos e mais pesados, não tiveram vantagem na obtenção de um contrato aos 18 anos, não se revelando neste estudo um fator determinante (Emmonds, Till, Jones, Mellis & Pears, 2016).

Um atleta que esteja a meio do seu percurso de formação no futebol, não vai ter as suas características antropométricas, físicas e fisiológicas desenvolvidas o suficiente para corresponder aos níveis necessários para participar num jogo de elite de séniores, devendo-se isto principalmente aos poucos anos de treino que os atletas ainda têm nestas idades, os jogos em que participam não têm uma intensidade muito elevada, sendo também o tempo dos jogos mais curto, todos estes fatores juntos indicam que em idades mais baixas não é apropriado fixar um jovem a uma posição específica em campo (Deprez et al., 2015).

Esta investigação procura perceber o efeito da maturação e da idade em possíveis diferenças significativas em várias medidas antropométricas (estatura em pé, estatura sentado, massa corporal e IMC) entre atletas dos escalões de sub-14 e sub-15 e se estas diferenças também se verificam consoante a posição ocupada em campo.

4.2. Métodos

Quarenta e três atletas com idade $14,3 \pm 0,62$ (nascidos em 2005, $n=21$, nascidos em 2004, $n=22$) participaram neste estudo. Todos pertencentes ao escalão de Iniciados (sub-14 nascidos em 2005 e sub-15 nascidos em 2004) do Clube Internacional de Football (CIF) que compete no campeonato distrital da Associação de Futebol de Lisboa. Os atletas apesar de não jogarem sempre nas mesmas posições em todos os jogos, foram categorizados com base na posição em que jogam mais tempo, tendo a divisão resultado em guarda-redes, $n=5$, defesas (defesas centrais e defesas laterais), $n=11$, médios (médios interiores e médio ofensivo), $n=12$, avançados (extremos e pontas de lança), $n=15$. Os dados foram recolhidos ao longo de duas semanas antes de cada sessão de treino.

As medidas de estatura (cm) em pé e sentada foram obtidas com a cabeça no plano de Frankfurt e usando fitas métricas fixas na parede. O peso foi obtido usando uma balança e os atletas utilizavam roupa leve durante as medidas. Para cada atleta foram realizadas duas medidas, com a necessidade de se realizar uma terceira (que não

aconteceu) se a diferença entre cada repetição fosse superior a 1cm nas estaturas e superior a 0,5kg na massa corporal. Foi posteriormente calculada a idade decimal, esta foi calculada em Abril por isso já mais perto do final da época, sendo praticamente a idade que os atletas tinham na fase final da época, e o IMC de cada um, usando a fórmula $IMC = Peso(kg) \div Altura^2$.

Os dados estatísticos foram calculados usando o software SPSS STATISTICS 25 (IBM; Armonk, EUA)), tendo sido realizados para todos os dados medidas de cálculo de frequência, obtendo dados como a média, desvio padrão, mínimo, máximo, variância e quartis. Estas medidas foram calculadas dividindo a amostra inicialmente por ano de nascimento e depois por posição ocupada em campo.

Para se verificar se existiam diferenças significativas em termos de massa, estatura em pé e sentado e IMC tendo em conta o ano de nascimento dos atletas, realizou-se o teste T para variáveis independentes para todas as variáveis menos o IMC porque esta população não tinha distribuição normal, tendo sido utilizado o teste de Mann-Whitney neste caso específico. Para se verificar se existiam diferenças significativas para as mesmas variáveis acima referidas, mas tendo em conta neste caso a posição pelos atletas ocupada em campo, foi utilizado o teste não paramétrico de Kruskal-Wallis pois a amostra era pequena, tendo sido depois realizado um teste de comparações múltiplas não paramétricas para a variável de estatura em pé. Para se verificar o tipo de relação entre a idade decimal e as variáveis usadas nos restantes testes, foi utilizado o teste de correlação de Pearson.

4.3. Resultados

4.3.1. Medidas de Frequência

Tabela 6: Valores de frequência com base no ano de nascimento

		Idade Decimal	Massa	Estatura	Estatura Sentado	IMC
2005	Média	13,757	48,557	162,486	128,633	18,259
	Mediana	13,7	48	163,8	129,5	18,736
2004	Media	14,827	55,468	168,982	131,991	19,283
	Mediana	14,9	55,25	169,75	132	19,178

Tabela 7: Valores de frequência com base na posição ocupada

		Idade Decimal	Massa	Estatura	Estatura Sentado	IMC
Guarda- Redes	Média	14,08	57,2	173	133,6	19,019
	Mediana	14,2	57	173	133	19,299
Defesas	Média	14,355	54,327	169,2	131,4	18,824
	Mediana	14,2	55	172	132	18,809
Médios	Média	14,175	49,358	161,49	128,583	18,722
	Mediana	14	48	160,5	129	19,247
Avançados	Média	14,447	50,94	164,38	129,913	18,723
	Mediana	14,7	52	165	130	18,904

Tabela 8: Distribuição dos nascimentos por semestre do ano

2005 (n=21)	1ºSemestre	10	47,6%
	2ºsemestre	11	52,4%
2004 (N=22)	1ºSemestre	14	63,6%
	2ºsemestre	8	36,4%

Como seria expectável os atletas nascidos em 2004, independentemente da posição ocupada em campo, apresentam valores médios mais elevados para todas as variáveis analisadas, comparativamente com os atletas de 2005. De realçar que a diferença de idade decimal acaba por ser até superior a 1 ano para os atletas nascidos em 2004 (2004, $14,83 \pm 0,3$, 2005, $13,76 \pm 0,29$). Neste capítulo da idade decimal os avançados acabam por ser os atletas mais velhos ($14,45 \pm 0,65$).

Os atletas mais altos, com maior estatura sentados e mais pesados acabam por ser os guarda redes ($173 \pm 7,53$, $133,6 \pm 4,3$ e $57 \pm 9,46$) e os médios os atletas com os valores mais baixos nessas três variáveis ($161,49 \pm 9,48$, $128,58 \pm 5,95$ e $49,36 \pm 9,47$).

Relativamente à distribuição dos nascimentos pelos semestres de cada ano, nos atletas de 2005 verifica-se uma diferença mínima, enquanto nos atletas de 2004, já se verifica uma diferença superior comparativamente com os 2005.

4.3.2. Diferenças no Ano de Nascimento dos Atletas

No ano de nascimento dos atletas na população de 2005 na medida de IMC, não se verificou o pressuposto de normalidade ($p=0,016$), sendo que após a realização do teste de Mann-Whitney, se verificou que não há diferenças significativas no IMC entre atletas nascidos em 2004 e 2005 ($p=0,056$), verificou-se que existem diferenças significativas para todas as outras variáveis com a realização do teste T para variáveis independentes, assumindo-se a existência de igualdade de variâncias para todas elas, massa corporal ($p=0,010$), estatura em pé ($p=0,016$) e estatura sentado ($p=0,016$).

4.3.3. Diferenças na Posição em Campo

Para se verificar se existiam diferenças significativas nas 4 variáveis estudadas (IMC, massa corporal e estatura em pé e sentado), realizou-se o teste de Kruskal-Wallis, que indicou que apenas existem diferenças significativas na estatura em pé ($p=0,037$), não se verificando diferenças nas restantes variáveis, massa corporal ($p=0,322$), estatura sentado ($p=0,36$) e IMC ($p=0,915$). Para se perceber entre que posições existiam diferenças significativas na estatura em pé, foi realizado um teste de comparações múltiplas não paramétricas, que revelou diferenças entre os guarda redes e os médios ($p=0,021$), entre os guardas redes e os avançados ($p=0,036$) e entre os defesas e os médios ($p=0,029$), não se verificando diferenças significativas entre as outras relações posicionais.

4.3.4. Relação Idade Decimal

Para se verificar a relação entre a Idade Decimal e as restantes 4 variáveis, foi realizado um teste de correlação de Pearson, que revelou correlação para com as 4 variáveis, massa corporal (correlação=0,404, $p=0,007$), estatura em pé (correlação=0,363, $p=0,017$), estatura sentado (correlação=0,331, $p=0,03$) e IMC (correlação=0,373, $p=0,014$), tendo por isso uma correlação moderada para todas as variáveis.

4.4. Discussão dos Resultados

Nas medidas de frequência, em termos de altura em cada posição ocupada em campo, comparando com o estudo de Deprez (2015), os atletas do escalão de sub-15 do CIF acabam por ter uma altura bastante superior em quase todas as posições menos nos médios, sendo que ainda comparando com o mesmo estudo, relativamente ao peso, os resultados só se aproximam mais nos avançados, havendo mais uma vez valores superiores no CIF para as outras posições. Ao analisar esta comparação é preciso ter atenção que no estudo referido a amostra para este escalão foi de 358 indivíduos, enquanto neste estudo a amostra tinha apenas 43.

Em termos de diferenças nas características antropométricas, os resultados são semelhantes ao que encontramos na literatura, onde os guarda-redes são apresentados como os atletas mais altos e mais pesados, sendo que neste estudo também apresentam os valores mais elevados para as restantes variáveis, seguidos dos defesas, ficando os médios e os avançados com valores muito próximos e bastante inferiores relativamente tanto a guarda-redes como defesas (Deprez et al., 2015; Wong et al., 2009;; Malina et al., 2000).

Ainda assim, as diferenças entre cada posição para as variáveis estudadas, acabam por ser significativas apenas para a estatura em pé e apenas entre guarda redes e médios, guarda redes e avançados e defesas e médios, não se verificando essas diferenças para a massa corporal. Acabam mais uma vez, por ser resultados limitados devido ao reduzido tamanho da amostra, o que pode explicar que não se encontrem as diferenças significativas comuns na literatura, que indiquem os guarda-redes e os defesas como atletas com valores antropométricos em diversas variáveis, significativamente superiores relativamente aos avançados e médios (Deprez et al., 2015; le Gall et al., 2010; Malina et al., 2000; Wong et al., 2009).

O estudo de le Gall et al. (2010) permite uma comparação com a divisão dos atletas por ano de nascimento, sendo a comparação feita com os atletas amadores analisados nesse estudo, havendo nos dois anos de nascimento analisados uma diferença mínima em termos de estatura e uma pequena diferença para a massa corporal, sendo os valores no estudo de le Gall et al. (2010), superiores em termos de massa. Mais uma vez a amostra do estudo com que se está a comparar é bastante superior (89 para os sub-14 e 76 para os sub-15) à amostra deste estudo, que é de 21 para os sub-14 (nascidos em 2005) e de 22 para os sub-15 (nascidos em 2004).

A distribuição dos nascimentos dos atletas ao longo do ano nesta amostra é bastante homogênea, sendo que nos atletas sub-14 até é superior o valor de atletas nascidos no 2º semestre, ao contrário do que é referido em diversos estudos, como no estudo de Gil et al (2007), citado em Carling et al (2009), em que são referidas percentagens de 79% para os atletas nascidos no primeiro semestre do ano, apesar de esta estatística ter sido recolhida em clubes de topo, bem como no estudo de Carling et al (2009) onde o valor apresentado para os atletas nascidos no primeiro semestre é de 71%.

O estudo de Lovel et al (2015) apresenta uma percentagem inferior a 25% para atletas nascidos no 2º semestre, para atletas sub-14, o que não vai de encontro ao valor obtido neste estudo, em que esse valor é de 52,4%, havendo mais uma vez uma ressalva para que não haja conclusões precipitadas devido à diferença no tamanho das amostras nos dois estudos.

Em termos de diferenças antropométricas entre atletas nascidos em 2004 e atletas nascidos em 2005, como seria expetável existem diferenças significativas em todas as variáveis excetuando no IMC.

Estas diferenças são naturais, pois é normalmente no escalão de sub-15 que se verificam as maiores diferenças maturacionais, nomeadamente na estatura e no peso, existindo até diferenças entre atletas nascidos no mesmo ano mas em quartis diferentes, assim comparando atletas nascidos em anos diferentes, a disparidade de valores só vai aumentar (McCunn et al., 2017; Lovell et al., 2015).

É por isso natural que a idade decimal seja um fator explicativo para as diferenças verificadas entre os atletas dos sub-15 e dos sub-14 nas 4 variáveis, pois existe uma correlação moderada entre a idade decimal e cada uma das variáveis estudadas, sendo lógico que com o aumento da idade decimal, os valores para cada uma das variáveis também sejam superiores. Estas diferenças são explicadas pela ocorrência do pico de crescimento, que surge normalmente nesta fase da adolescência (idade média: 13.8 ± 1.0 anos), o que leva a que haja naturalmente mais atletas sub-15 que já passaram por esta fase comparativamente com os atletas sub-14, contribuindo assim para que este seja o escalão de formação em que se verificam maiores diferenças maturacionais (Philippaerts et al. 2006; Rommers et al., 2019).

4.5. Considerações Finais e Limitações

Os atletas no escalão de Iniciados passam por momentos complicados, podendo haver atletas com maiores dificuldades por serem menos maturados, sendo este o escalão em que se verificam as maiores diferenças em termos maturacionais e consequentemente nas medidas antropométricas dos atletas devido à fase do pico de crescimento.

É por isso uma etapa de formação em que é necessário especial cuidado para prevenir eventuais abandonos da modalidade, devido à inferioridade física que certos atletas podem sentir, que os pode levar a ter mais dificuldades e ter menos sucesso em campo, sendo importante que os atletas percebam porque é que têm essas dificuldades e procurar que estes mantenham a motivação para o desporto, percebendo que mais cedo ou mais tarde essas diferenças físicas que se refletem na performance, vão se diluir.

Considera-se também importante ter em atenção uma especialização em termos posicionais dos atletas demasiado precoce, tendo-se visto que muitas vezes atletas mais altos e mais pesados desempenham muitas vezes o papel de defesas centrais, sendo necessário ter em atenção eventuais situações em que a formação de um atleta possa ser um pouco negligenciada por este ter sido especializado numa posição, que pode não ser a posição em que futuramente irá ter mais sucesso, porque tem características físicas vistas como mais adequadas para a posição naquela sua etapa de formação.

Este estudo teve como principal limitação a formulação de conclusões de forma clara devido ao reduzido tamanho da amostra, não permitindo tirar conclusões tão abrangentes como seria possível se a amostra fosse maior. Em investigações futuras seria importante perceber se o estado maturacional de cada atleta leva a uma possível especialização precoce, havendo atletas que em escalões de formação mais baixos são colocados em posições específicas (como guarda-redes ou defesas centrais) porque demonstram um maior avanço maturacional, acabando mais tarde por desempenhar funções noutras posições do campo.

5. ÁREA 3: EVENTO “DA PROSPEÇÃO AO RECRUTAMENTO DO JOVEM JOGADOR”

5.1. Introdução

No âmbito do estágio realizado no Mestrado em Treino Desportivo, opção de Futebol, propôs-se trazer à faculdade um espaço de discussão sobre a prospeção e o recrutamento do jovem jogador. Através deste evento dar a conhecer um pouco da profissão de prospector no futebol formação, visto ser uma área que está a ter um crescimento notório.

Durante o evento perceber algumas das competências necessárias para a profissão de prospector e como é que tem sido a evolução nesta área.

Tendo em conta que todos os convidados estão em representação de clubes com elevada importância (SL Benfica, SC Braga, FC Barcelona e FC Porto) será discutido o “ideal de jogador” para esses clubes e de que forma influência tanto o processo de prospeção como o recrutamento.

O evento realizou-se no dia 3 de Abril de 2019, entre as 14h e 30 e as 16h e 30, no Salão Nobre da Faculdade de Motricidade Humana. Tendo como destinatários todos os treinadores ou agentes desportivos ligados ao futebol.

5.2. Enquadramento

A identificação de talento é o processo de identificação de atletas com capacidades fora do normal, ou acima da média, num determinado domínio ou área (Reilly, Williams, Nevill & Franks, 2000). Esses atletas que já possuem um nível bastante elevado em certas áreas, são depois integrados em projetos de desenvolvimento que visam a sua potenciação em termos de performance (Miller, Cronin & Baker, 2015).

Geoff Watson citado em *the soccerstore* (2013), o coordenador da área de recrutamento para o Manchester United, afirma que a característica mais importante que se deve procurar num jovem jogador é a técnica. Justifica esta escolha fazendo uma comparação com o jogo de xadrez, em que os observadores gostam de ver os jovens jogadores a pensar três ou quatro movimentos à frente.

A área de observação caminha cada vez mais para uma fase em que se procura uma fórmula de sucesso, algo que permita garantir a 100% se um jovem atleta tem potencial para se tornar um grande jogador e se vai conseguir atingir esse potencial, procurando-se assim métodos mais eficientes, baseados cada vez mais em ciências como

a estatística, que consigam garantir resultados com uma menor margem de erro (Vaeyens, Coelho e Silva, Visscher, Philippaerts & Williams, 2013).

Com todas as dificuldades que existem em conseguir encontrar um modelo que identifique sem margem de erro potenciais talentos, esta deteção acaba por ser feita por técnicos experientes, que têm “o olho treinado”, conseguindo identificar certos aspetos que passam despercebidos a outros indivíduos, conseguindo fazer esta deteção de elementos também em grande número, deixando escapar menos pormenores (Miller et al., 2015).

Os scouts acabam assim muitas vezes por fazer uma observação mais na base das sensações, do que em termos práticos e concretos, não identificando por vezes num jogador concretamente o que o torna diferente, mas tendo a sensação e o feeling que aquele atleta tem qualquer coisa de diferente que o torna especial, não conseguindo muitas vezes expressar de forma verbal e concreta, o que torna esse atleta um potencial talento (Christensen, 2009).

A idade relativa tem uma influência muito grande na seleção de talentos, a literatura demonstra que os atletas nascidos nos primeiros meses do ano acabam por ter maiores hipóteses de serem selecionados, o que leva posteriormente a que tenham melhores condições de treino e mais oportunidade para evoluírem, pois acabam por competir contra atletas de maior qualidade (Ashworth & Heyndels, 2007).

Esta diferença na idade relativa pode deixar assim certos atletas em desvantagem, pois em certos casos a diferença pode ser de quase 12 meses, o que pode resultar em diferenças significativas em termos antropométricas, o que pode deixar estes atletas nascidos mais tarde em desvantagem, especialmente até ser atingida a fase do pico de crescimento (Helsen, Van Winckel & Williams, 2005).

Questões culturais também são importantes, sendo os atletas de raça negra muitas vezes vistos como atletas fisicamente mais dotados, tendo melhores características para jogar em posições como extremos e avançados, não ocupando tanto a zona média do terreno (King, 2004). A própria integração de atletas que falem a mesma língua, por exemplo atletas Argentinos que se mudem para Espanha não vão ter a barreira linguística como uma dificuldade, tal como aconteceria se um jogador asiático viesse jogar para a Europa (Ingersoll, Malesky & Saiegh, 2017).

Damien Comolli (ex scout do Arsenal e diretor desportivo do Tottenham e Liverpool) citado por Magowan (2015), ao abordar os salários que os adolescentes têm, falou que a maioria tem uma vida confortável e que isso leva a que os jogadores não

saibam o que é lutar todos os dias no campo. Posteriormente, refere que os atacantes das 20 ou 30 equipas que estão no topo são oriundos da América do Sul e que do ponto de vista mental, acabam por ser jogadores com uma vontade maior.

A posição específica de guarda redes requer características especiais, estando estes quase sempre integrados no grupo de atletas mais altos e mais pesados das equipas, sendo também uma posição que requer um elevado número de ações muito rápidas de alta intensidade, bem como uma capacidade excecional de salto (Rebello-Gonçalves, Coelho-e-Silva, Severino, Tessitore & Figueiredo, 2015). A prospeção de jovens guarda redes envolve assim muitas vezes a realização do teste do pulso.

Com a maior circulação de imagens de jogos e respetivamente maior número de imagens de diferentes jogadores, as ferramentas de trabalho para um scouter são cada vez mais, tendo este de fazer uma seleção do que considera adequado ou não para fazer a avaliação do atleta. Michael Calvin, no seu livro “The Nowhere Men” citado por Hassan (2013), explica que o Scouting através de vídeo está a tornar-se muito utilizado e que programas como o WyScout e o Scout7 são impressionantes porque conseguem armazenar informação de mais de 160.000 jogadores. Afirma, contudo, que o problema dos vídeos é que não é possível ter a imagem completa e perceber o contexto.

Os clubes começam cada vez mais cedo a realizar o chamado trabalho de prospeção, mas será esse o melhor caminho? O melhor jogador hoje, será o melhor jogador amanhã? Essa deveria ser a principal questão a colocar na génese deste processo. Posto isto, seria essencial perceber como cada um dos diferentes jogadores observados vai evoluir ao longo do tempo. Se este for o caminho escolhido, tendo como intenção realizar um trabalho profícuo, é necessário que se tracem parâmetros sobre o que observar, para que os fatores desviantes sejam cada vez menos perturbadores na decisão final.

5.3. Programa do Evento

Como é que é realizada a identificação do talento?

Procuramos perceber como é que os prospetores identificam o talento, como por exemplo, quais são os aspetos que consideram ser mais importantes no jovem jogador. Tendo em conta que o talento pode expressar-se através da componente física, psicológica, técnica e tática, gostaríamos de perceber qual é o grau de importância de cada uma destas áreas no momento da observação e posterior recrutamento dos jogadores.

A influência que a cultura pode ter no recrutamento

Perceber se aspetos como a naturalidade do jogador e o seu background podem ser tidos em conta no processo de recrutamento.

O efeito da idade relativa no processo de recrutamento

Tentar compreender o peso do fator da idade relativa no processo de recrutamento. Até que ponto é que a idade relativa pode decidir se um atleta é ou não contratado. Perceber se casos de atletas como o Bernardo Silva (Agosto), Daniel Podence (Outubro) e João Félix (Novembro), que sempre foram mais pequenos que os seus colegas, mudaram ou estão a mudar o paradigma da seleção de talentos, procurando o potencial dos atletas e não o seu rendimento e sucesso imediato.

O recrutamento dos guarda-redes

Procurar perceber como é que o recrutamento dos guarda-redes difere das restantes posições de campo e que aspetos é que são tidos em consideração no momento de recrutamento dos guarda-redes. Que critérios são necessários para se efetuar o Raio-X ao punho e até que ponto é que um teste pode decidir a contratação de um jogador.

Qual a influência das novas tecnologias na prospeção e consecutivo recrutamento?

Com esta pergunta tentamos perceber como é que tem evoluído o impacto das novas tecnologias no processo de prospeção. Com esta temática gostaríamos de perceber a importância de plataformas como o WyScout, onde é possível selecionar um jogador e ver as suas ações individuais de cada jogo e o SportTransfer, um sistema em que o jogador pode fazer upload de vídeos seus para que os clubes possam ver.

Ainda dentro desta temática das novas tecnologias, pretendemos ouvir as opiniões sobre a diferença da observação em vídeo vs. *in loco*. Perceber se a observação em vídeo é realizada apenas para jogadores que compitam fora da área de observação, ou se é um primeiro passo para qualquer jogador, que se tornar um interesse é observado *in loco*.

Como é que é feita a gestão do recrutamento?

Tendo oradores oriundos de diferentes contextos, gostaríamos de perceber como é que está organizada a área do recrutamento em cada um dos seus clubes. Compreender como é que é a hierarquia dentro dos clubes funciona (coordenadores, coordenadores de

escalão, prospetores, etc.) e quem é que tem impacto na contratação de novos jogadores depois destes serem observados.

A importância da relação do prospetor com a estrutura do clube

Perceber qual é a importância da relação do prospetor com a estrutura do clube. Atualmente, os grandes clubes têm modelos de jogo definidos para a formação, tal como, ideias de jogadores que possam integrar a equipa principal no futuro. Procuramos perceber então como é que este aspeto é tido em conta quando se está a fazer a observação e o recrutamento de jogadores com 14, 15 e 16 anos.

A profissão de prospetor/scouting

Abordar o tema da profissão de prospetor/scouting. Apesar de ter tido algum crescimento e reconhecimento, é ainda pouco valorizada por diversos clubes e até mesmo treinadores. De que forma é que é perspectivada a evolução da prospeção e qual vai ser a sua importância dentro de 10 anos.

No seu livro “The Nowhere Men”, Michael Calvin citado por Foster (2016), descreve os observadores e prospetores como profissionais que fazem um trabalho anónimo, onde recebem muito pouco reconhecimento e uma remuneração muito baixa. Afirmar ainda que a maioria tem este trabalho como part-time e uma grande proporção são voluntários.

5.4. Convidados

O professor Filipe Pereira, licenciado em Ciências do Desporto nesta casa, detentor do Uefa B, é atualmente o coordenador da formação e treinador principal dos Juniores A do Futebol Clube de Alverca, bem como Coordenador de Zona Scouting – Futebol Clube do Porto.

O treinador Bruno Colaço, é Licenciado em Treino Desportivo (especialização em Futebol) pela Escola Superior de Desporto de Rio Maior. Técnico de prospeção de Infantis e responsável pela zona Centro e Ilhas no Sport Lisboa e Benfica e ainda desempenha funções no Clube de Futebol “Os Belenenses”, na área da prospeção e do treino.

O professor Daniel Barreira, Doutoramento em Ciências do Desporto pela FADE.UP, atualmente é Scout Internacional do Futbol Club Barcelona (Espanha) e conta com

passagens por algumas seleções nacionais (caso, Índia, Macedónia e Coreia do Sul) ao nível do scouting, bem como funções ao nível do treino seja na formação ou a nível profissional, no Boavista Futebol Clube, Vitória Sport Clube e Leixões Sport Clube.

O treinador Ricardo Damas, Licenciado em Ciências do Desporto (especialização em Futebol) pela Faculdade de Motricidade Humana, é responsável pela coordenação do scouting de atletas no distrito de Lisboa, Sub-14 até Sub-19. Conta com passagens na área técnica no Sporting Clube de Portugal, Sport Lisboa e Benfica, Associação Desportiva de Oeiras e Sporting Clube de Linda a Velha.

5.5. Resumo do Evento

No primeiro tópico, de forma geral, os oradores concordaram todos que a técnica é a característica mais importante na prospeção de jovens jogadores, não descurando todas as outras características. Tendo sido referido que muitas das vezes quando se olha para um jovem atleta, procuramos algumas características quase como se fossem pré requisitos, podendo ser eliminados no processo de seleção alguns atletas senão possuírem determinadas qualidades, havendo depois outro tipo de aspetos que certos jogadores possuem, que acaba por os diferenciar e os tornar atletas com maior potencial ou com um maior talento.

Relativamente à cultura foram dados vários exemplos relativamente às experiências passadas dos oradores, como presenças em países nórdicos onde a competição nos escalões jovens começa mais tarde, o que acaba por fazer com que os jovens não tenham uma competitividade tão elevada como atletas de outros países, o que acaba por distinguir atletas através da sua cultura.

A idade relativa é um tema muito debatido e por isso mesmo é um tema delicado, onde os treinadores e prospetores devem ter um cuidado especial, até com a possível exclusão de atletas apenas por serem atletas mais desenvolvidos fisicamente, tendo de haver um certo cuidado para não se deixar levar por "modas", que podem levar a que em certos períodos sejam escolhidos atletas mais desenvolvidos fisicamente e noutros períodos atletas menos desenvolvidos.

No recrutamento de guarda redes um treinador tem de ter capacidade para fazer uma primeira avaliação de um atleta, deixando depois para um técnico mais experiente uma possível avaliação mais minuciosa do atleta. Neste campo foi também referido que é preciso algum cuidado com espaços temporais em que guarda redes que joguem bem

com os pés sejam sobrevalorizados, havendo consenso que a principal característica que esta posição em campo deve ter é ser forte entre os postes, tendo qualidade na defesa da baliza.

A utilização das novas tecnologias é visto como algo positivo, mas a análise de um atleta via vídeo pode ser incompleta, pois pode apenas mostrar certos comportamentos de um jogador, não dando uma imagem global, bem como a visualização in loco, permitir ter uma maior percepção de quais são os comportamentos do jogador mesmo que este esteja longe da bola, tal como é muitas vezes apenas possível visualizar em certos planos televisivos. Foi também referido que para analisar completamente um atleta pode ser necessário ver o seu comportamento em diferentes contextos, pois em certos jogos podem ser pedidas ações para as quais o atleta não esteja completamente preparado ou a ação do adversário condicione completamente o seu jogo, o que não lhe permite mostrar todo o seu potencial.

As últimas temáticas devido ao pouco tempo disponível foram encurtadas tendo cada orador feito um pequeno resumo da forma como começou a trabalhar nesta área específica, bem como momentos marcantes das suas carreiras, terminando com uma mensagem onde transmitiram a sua paixão pelo futebol e especialmente pela observação e recrutamento de atletas.

5.6. Avaliação do Evento

Foi por nós realizado um inquérito de satisfação que teve 40 respostas, o que acaba por dar uma boa amostra. Nesse inquérito foi pedido aos participantes que avaliassem com valores entre 1 e 5 diversos elementos do evento, entre eles a pertinência, diversidade e interesse, dos conteúdos programáticos, relativamente aos oradores a sua clareza e domínio na exposição, quanto à organização foi questionada a qualidade do atendimento, a qualidade e adequação dos equipamentos e instalações, a duração da ação de formação, a sua logística e por fim a satisfação geral.

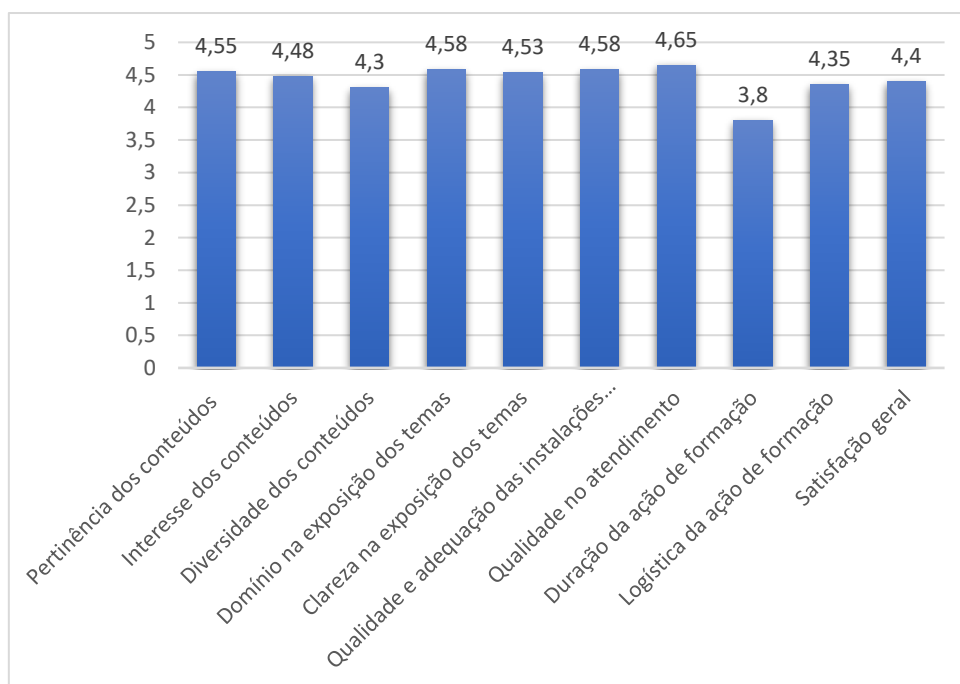


Figura 31: Resultados Inquérito de satisfação - Média para cada aspeto avaliado

De forma geral os valores encontram-se todos muito perto uns dos outros, sendo quase todos eles, com exceção para a duração do evento, bastante altos, com destaque para a qualidade no atendimento, que foi o valor mais alto e para o valor de satisfação geral, que sendo 4,4 acaba por ser um valor elevado para avaliar de forma geral a satisfação de quem esteve presente no evento.

O maior motivo de insatisfação prende-se com a duração da formação, que devido a vários motivos estava limitada a apenas 2 horas, sendo que acabou até por se prolongar um pouco, apesar de alguns dos temas finais terem sido encurtados. Isto acabou por limitar um pouco a participação de quem estava a assistir, tendo havido uma baixa componente de perguntas que podiam ter levado os oradores a desenvolver e aprofundar ainda mais alguns temas.

Os comentários deixados acabam muitos deles por referir a questão da duração e da gestão do tempo de alguns temas, bem como sugestões de possíveis ações futuras mais relacionadas com o treino.

Todas estas condicionantes acabaram assim por limitar um pouco o potencial da ação que apesar de ter tido um feedback bastante positivo, acabou por ver alguns temas um pouco subdesenvolvidos, o que acabou por deixar alguns dos participantes menos satisfeitos.

5.7. Conclusão

A faculdade é um local de partilha e aprendizagem, sendo por isso bastante positivo poder ter o prazer de organizar um evento com um painel tão rico em experiências e conhecimento, que permitiu certamente a todos os presentes ficarem mais conhecedores e um pouco mais curiosos pelo mundo da observação e prospeção de atletas.

O conhecimento adquirido neste seminário é único, devido ao conjunto de pessoas que partilharam as suas histórias e experiências nos seus longos anos de carreira. Pessoas que passaram por diversos países, onde a cultura molda o futebol de forma diferente, onde se olha de forma diferente para o que é a formação do jovem atleta e que por isso forma atletas diferentes, que devem ser observados tendo em conta os aspetos específicos do seu contexto.

O jovem atleta ideal vai mudando ao longo do tempo e das gerações, bem como a forma como este atleta é observado, apenas a partilha com que mais sabe sobre estes temas, nos permite estar mais perto daquele que é o conhecimento mais atual e que nos permite ter acesso a mais formas de operar.

A forma como cada profissional realiza o seu trabalho bem como os seus ideais é única, sendo por isso importante recolher e ter acesso ao maior número de experiências possíveis para nós, profissionais em formação, termos as melhores ferramentas para otimizarmos o nosso modo de trabalhar e definirmos os nossos próprios ideais. Sabendo também de que forma trabalha cada clube e se houver a oportunidade de escolha, optar pelo clube com o qual mais nos identificamos, seja pela forma de trabalhar ou pelas ideias que guiam o clube.

O evento acabou por ter um feedback bastante positivo, tendo movido mais de uma centena de participantes ao Salão Nobre, o que acaba por ser um reconhecimento do que foi a organização deste evento, com um grande peso por parte da minha colega Catarina Bajanca, que foi incansável na resolução dos problemas que foram surgindo e do Leonardo Faria, que viajou da Madeira para estar presente. Agradecer também aos 4 oradores Daniel Barreira, Filipe Pereira, Ricardo Damas e Bruno Colaço, bem como ao Professor João Aroso pelo apoio na organização.

6. REFLEXÃO FINAL E PERSPECTIVAS FUTURAS

Chegando ao fim desta época desportiva, é com orgulho e sentimento de dever cumprido que olho para trás, foi uma época com muitos altos e baixos, mas que terminou de forma positiva.

Com a função de treinador adjunto da equipa A tinha muitas responsabilidades, mais do que ajudar no planeamento e condução dos treinos, o meu papel tornou-se algo que fui compreendendo como essencial ao longo da época, ser claramente o braço direito do treinador principal. Estar atento a todos os pormenores, estar sempre pronto para intervir quando algo estava em falta e acima de tudo nos jogos procurar ser um complemento do treinador principal.

A época em termos competitivos não começou bem, o campeonato começou com 4 jogos sem vencer, a que se seguiram 6 vitórias seguidas. Isto pode ter sido influenciado pela mudança na abordagem, na primeira fase estava implementada uma forma de trabalhar mais geral, que não olhava tanto ao individual dos atletas, sendo que se o atleta individualmente não conseguia desempenhar o seu papel isso ia afetar a equipa no geral e impedir por exemplo que em exercícios de organização ofensiva e defensiva fossem bem trabalhadas dinâmicas importantes para a equipa, o que depois se transpunha para o jogo.

Com a mudança de abordagem, deu-se um maior ênfase ao desenvolvimento individual de cada atleta, para que todos estivessem num nível mais semelhante e com outro tipo de bases, aumentando-se depois a complexidade da forma de trabalhar. Prova dessa evolução são os exercícios acima referidos, pois na parte final da época voltaram a ser um tipo de exercícios muito utilizados e com bastante sucesso, acabando o exercício por ter uma intensidade que em nada tinha a ver com o que acontecia no início da época, quando se começou a trabalhar desta forma.

Gerir uma equipa de formação do escalão de iniciados é mais do que escolher 11 atletas para jogarem a cada fim de semana, estes são jovens adolescentes com as suas ideias, objetivos e os seus medos. A certo ponto do processo isso foi um pouco esquecido, tendo sido colocada uma crescente pressão e uma maior intolerância ao erro, que apenas levou a que muitas vezes os atletas entrassem em campo condicionados e acima de tudo com medo de errar.

Este ponto foi um dos meus principais focos ao longo da época e provavelmente a característica que mais desenvolvi, procurar em cada momento estar atento ao

sentimento de cada atleta, estar atento a sinais de insatisfação e de frustração, procurar estabelecer sempre uma ponte de comunicação e fazê-los sentir que podiam falar sem quaisquer medos, procurando transmitir confiança em cada momento e acima de tudo procurar que vissem sempre o futebol como um divertimento e não uma forma de pressão.

Com a vivência vão se conhecendo melhor as pessoas e ao fim de algumas semanas era já fácil perceber quando um atleta se sentia mais em baixo e acima de tudo saber qual a melhor forma para o abordar e conversar sobre esse tema. Nem sempre essa conversa corria da melhor forma e o problema ficava resolvido, mas cada um desses momentos foi uma aprendizagem, um ensinamento para que na situação seguinte corresse melhor.

O contexto CIF acaba também por não ser nada fácil, apesar do contexto competitivo ser o mais alto dentro da AFL, as contrariedades sempre existiram em grande número. Por ser um contexto de clube mais familiar e que não exige tanto aos atletas, essa exigência tinha de partir da nossa parte, desenvolvendo regras e procurando criar um compromisso para com a equipa cada vez maior.

Mesmo com todos estes esforços era por vezes um esforço inglório, dando muitas vezes os próprios pais dos atletas prioridades a outras questões, víamo-nos muitas vezes privados de atletas para os treinos e até mesmo para os jogos, não se conseguindo criar uma rotina de meritocracia e de superação e tendo de ser muitas vezes utilizado como critério de convocatória a assiduidade. Num cenário ideal no processo de convocatória, a seleção seria feita com base na atitude e qualidade de trabalho desenvolvidas ao longo da semana, algo que muito raramente se conseguiu aplicar.

Mas este aspeto acabou também por ser visto como um desafio, tendo nós como treinadores de encontrar formas de motivar os atletas e de fomentar este compromisso, procurando sempre ser coerentes com as nossas atitudes pois estas refletem-se nos atletas que treinamos, especialmente em jovens atletas.

Em termos mais pessoais, penso que melhorei praticamente em todos os níveis, pois também acabei por trabalhar um pouco em todas as áreas. Em termos de planeamento a minha visão como já referi acabou por mudar um pouco, tendo agora um especial cuidado em desenvolver um processo de treino que permita trabalhar o grupo como um todo, mas também em pequenos pormenores, procurar que cada atleta se desenvolva e que com isso o nível geral de treino também aumente.

A presença em jogo também mudou, sendo treinador adjunto a minha função era também um pouco mais olhar para o particular e para os pormenores, dar um conjunto de

instruções específicas a um atleta que vai entrar, dar uma palavra de incentivo a um atleta que sai e acima de tudo estar atento ao jogo, procurando perceber o que está a acontecer em campo, tentando perceber quais são as maiores dificuldades da nossa equipa e de seguida procurar perceber porque estão a acontecer, bem como entender o que estamos a fazer bem. Com todas estas informações recolhidas, transformar tudo isto em questões práticas e ajudar o treinador principal a perceber de que forma o que não está a correr bem pode ser corrigido, seja com a entrada de algum jogador ou com correções em termos de posicionamento.

A presença em treino penso que era algo que já tinha desenvolvido bastante, tendo ainda assim melhorado também ao longo da época, procurando cada vez mais em cada exercício ter bem presente os critérios de sucesso e os focos de feedback, estando assim pronto para intervir logo que essas situações já esperadas ocorressem, desenvolvendo também o timing de feedback, entendendo cada vez melhor os momentos em que o atleta está mais predisposto para ouvir o que o treinador tem para dizer, sendo que estes momentos podem variar de atleta para atleta.

Existem atletas que qualquer que seja o momento param o que estavam a fazer e concentram a sua atenção naquilo que o treinador está a dizer, pois entendem que aquilo que lhes está a ser dito vai permitir que tenham mais sucesso no imediato, havendo outro tipo de atletas que se focam mais em si não dando tanta importância ao feedback extrínseco.

Em termos futuros, foi uma época que me permitiu retirar muito para o meu percurso, sendo que com o desenrolar da época fui cada vez mais começando a desenvolver as minhas próprias ideias e começando a perceber que tudo pode ser realizado de forma diferente, que cada treinador tem as suas ideias para a sua equipa em cada momento do jogo, algo importante para se ser treinador principal.

Passo esse que vou dar na próxima época, voltando ao futebol 7 e mantendo-me no CIF, irei assumir o escalão de Benjamins B, sendo este passo um pouco um recuar em termos de escalão, mas sendo uma passagem que me vai trazer novos desafios e que me vai obrigar a crescer noutros aspetos como é o caso do desenvolvimento das minhas próprias ideias e da minha capacidade de tomada de decisão, a forma como quero que a minha equipa se comporte em campo e principalmente no desenvolvimento da capacidade de liderança.

7. REFERÊNCIAS

1. Adie, J. W., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2012). Perceived coach-autonomy support , basic need satisfaction and the well- and ill-being of elite youth soccer players : A longitudinal investigation. *Psychology of Sport & Exercise*, 13(1), 51–59.
2. Aguiar M., Botelho G., Lago C., Maças V. & Sampaio J. (2012). A Review on the Effects of Soccer Small-Sided Games. *Journal of Human Kinetics*, 33, 103–113.
3. Al-Yaaribi, A., & Kavussanu, M. (2018). Consequences of prosocial and antisocial behaviors in adolescent male soccer players: The moderating role of motivational climate. *Psychology of Sport and Exercise*, 37, 91-99.
4. Alexiou, H., & Coutts, A. J. (2008). A comparison of methods used for quantifying internal training load in women soccer players. *International journal of sports physiology and performance*, 3(3), 320-330.
5. Andronikos, G., Elumaro, A. I., Westbury, T., & Martindale, R. J. (2016). Relative age effect: implications for effective practice. *Journal of sports sciences*, 34(12), 1124-1131.
6. Ashworth, J., & Heyndels, B. (2007). Selection bias and peer effects in team sports: The effect of age grouping on earnings of German soccer players. *Journal of sports Economics*, 8(4), 355-377.
7. Atkinson, F., Short, S. E., & Martin, J. (2018). College Soccer Players' Perceptions of Coach and Team Efficacy. *The Sport Psychologist*, 32(3), 237-243.
8. Badin, O. O., Smith, M. R., Conte, D., & Coutts, A. J. (2016). Mental fatigue: impairment of technical performance in small-sided soccer games. *International journal of sports physiology and performance*, 11(8), 1100-1105.
9. Baxter-Jones, A. D. (1995). Growth and development of young athletes. *Sports medicine*, 20(2), 59-64.
10. Bishop, D. (2003). Warm Up II Performance Changes Following Active Warm Up and How to Structure the Warm Up, *Journal of Sports Medicine*, 33, 483-98.
11. Bizzini, M., Junge, A., & Dvorak, J. (2008). *FIFA 11+ Manual–Um Programa de Aquecimento Completo para Prevenir Lesões no Futebol*. FIFA Medical Assessment and Research Centre (F-MARC). Zurique.
12. Borges, P. H., Cumming, S., Ronque, E. R., Cardoso, F., Avelar, A., Rechenchosky, L. & Rinaldi, W. (2018). Relationship between tactical performance, somatic maturity and functional capabilities in young soccer players. *Journal of human kinetics*, 64(1), 160-169.

13. Borresen, J., & Lambert, M. I. (2008). Quantifying training load: a comparison of subjective and objective methods. *International journal of sports physiology and performance*, 3(1), 16-30.
14. Bosquet, L., Montpetit, J., Arvisais, D., & Mujika, I. (2007). Effects of tapering on performance: a meta-analysis. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 39(8), 1358-1365.
15. Bradley, P. S., Sheldon, W., Wooster, B., Olsen, P., Boanas, P., & Krstrup, P. (2009). High-intensity running in English FA Premier League soccer matches. *Journal of Sports Sciences*, 27(2), 159–168.
16. Bradley, P. S., Lago-Peñas, C., & Rey, E. (2014). Evaluation of the match performances of substitution players in elite soccer. *International journal of sports physiology and performance*, 9(3), 415-424.
17. Brito, J., Hertzog, M., & Nassis, G. P. (2016). Do match-related contextual variables influence training load in highly trained soccer players?. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 30(2), 393-399.
18. Cadegiani, F. A., & Kater, C. E. (2017). Hormonal aspects of overtraining syndrome: a systematic review. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 9(1), 14.
19. Camiré, M. (2015). Reconciling competition and positive youth development in sport. *Staps*, 3, 25-39.
20. Campos, E. Z., Milioni, F., Carvalho Zanuto, E. A., Almeida, P. B., Gobbi, R. B., Andrade, V. L. D., ... & Papoti, M. (2013). Efeito das cargas de treinamento sobre parâmetros fisiológicos de futebolistas. Motriz: *Revista de Educação Física*, 19, 487-493.
21. Cardoso, F., & Teoldo, I. (2012). Análise do efeito da idade relativa sobre o índice de performance tática defensiva de jogadores de futebol sub-12. *Revista Mineira de Educação Física*, 3(1).
22. Carling, C., Le Gall, F., Reilly, T., & Williams, A. M. (2009). Do anthropometric and fitness characteristics vary according to birth date distribution in elite youth academy soccer players?. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 19(1), 3-9.
23. Carroll, A., Ashman, A., Bower, J., & Hemingway, F. (2013). Readiness for change: Case studies of young people with challenging and risky behaviours. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*, 23(1), 49-71.
24. Carvalhal, C., Lage, B., & Oliveira, J. (2014). *Futebol—Um saber sobre o saber fazer*. Estoril: PrimeBooks.

25. Casamichana, D., & Castellano, J. (2010). Time-motion, heart rate, perceptual and motor behaviour demands in small-sides soccer games: Effects of pitch size. *Journal of Sports Sciences*, 28(14), 1615–1623.
26. Casarin, R., Silva Reverdito, R., de Lima Grebogg, D., Afonso, C. A., & Scaglia, A. J. (2011). Modelo de jogo e processo de ensino no futebol: princípios globais e específicos. *Movimento*, 17(3).
27. Castagna, C., Impellizzeri, F. M., Chamari, K., Carlomagno, D., & Rampinini, E. (2006). Aerobic Fitness and Yo-Yo Continuous and Intermittent Tests ... *Journal of Strength and Conditioning Research*, 20(2), 320.
28. Castagna, C., Impellizzeri, F. C., Chaouachi, A., Bordon, C., Manzi, V. (2011). Effect of training intensity distribution on aerobic fitness variables in elite soccer players: a case study. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 25(1), p. 66-71.
29. Castelo, J. (1996). *Futebol–A organização do jogo*. Lisboa: Edição do autor.
30. Chamari, K., , Chaouachi, A., Hambli, M., Kaouech, F., Wisloff, U. & Castagna, C. (2008). The Five-Jump Test for Distance as a Field Test to Assess Lower Limb Explosive Power in Soccer Players. *Journal of Strength and Conditioning Research*: 22(3)/944–950.
31. Christopher, J., Beato, M., & Hulton, A. T. (2016). Manipulation of exercise to rest ratio within set duration on physical and technical outcomes during small-sided games in elite youth soccer players. *Human movement science*, 48, 1-6.
32. Christensen, M. K. (2009). “An eye for talent”: Talent identification and the “practical sense” of top-level soccer coaches. *Sociology of Sport Journal*, 26(3), 365-382.
33. Clemente, F. M., Martins, F. M. L., & Mendes, R. S. (2014). Periodization Base on Small-Sided Soccer Games: Theoretical Considerations. *Strength and Conditioning Journal*: 36 (5).
34. Coelho E Silva, M. J., Figueiredo, A. J., Simões, F., Seabra, A., Natal, A., Vaeyens, R., Malina, R. M. (2010). Discrimination of U-14 soccer players by level and position. *International Journal of Sports Medicine*, 31(11), 790–796.
35. Costa, I. T., Garganta, J., Greco, P. J., Mesquita, I., & Seabra, A. (2010). Influence of relative age effects and quality of tactical behaviour in the performance of youth soccer players. *Int J Perform Anal Sport*, 10, 82-97.
36. Cumming, S. P., Brown, D. J., Mitchell, S., Bunce, J., Hunt, D., Hedges, C., ... & Breakspear, D. (2018). Premier League academy soccer players’ experiences of competing in a tournament bio-banded for biological maturation. *Journal of sports*

- sciences*, 36(7), 757-765.
37. Cushion, C., Ford, P. R., Williams, A. M., Cushion, C., Ford, P. R., & Williams, A. M. (2012). Coach behaviours and practice structures in youth soccer : Implications for talent development for talent development, *Journal of Sports Sciences*, 30.
 38. Dellal, A., Owen, A., Wong, D. P., Krustup, P., van Exsel, M., & Mallo, J. (2012). Technical and physical demands of small vs. large sided games in relation to playing position in elite soccer. *Human movement science*, 31(4), 957-969.
 39. Deprez, D., Vaeyens, R., Coutts, A. J., Lenoir, M., & Philippaerts, R. (2012). Relative age effect and Yo-Yo IR1 in youth soccer. *International journal of sports medicine*, 33(12), 987-993.
 40. Deprez, D., Fransen, J., Boone, J., Lenoir, M., Philippaerts, R., & Vaeyens, R. (2015). Characteristics of high-level youth soccer players: variation by playing position. *Journal of Sports Sciences*, 33(3), 243-254.
 41. Emmonds, S., Till, K., Jones, B., Mellis, M., & Pears, M. (2016). Anthropometric, speed and endurance characteristics of English academy soccer players: Do they influence obtaining a professional contract at 18 years of age? *International Journal of Sports Science & Coaching*, 11(2), 212-218.
 42. Fanchini M. Azzalin A. Castagna C. Schena F. Mcall A. Impellizzeri F. (2011). Effect of bout duration on exercise intensity and technical performance of small-sided games in soccer. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 25, 453-458.
 43. Fanchini, M., Ghielmetti, R., Coutts, A. J., Schena, F., & Impellizzeri, F. M. (2015). Effect of training-session intensity distribution on session rating of perceived exertion in soccer players. *International journal of sports physiology and performance*, 10(4), 426-430.
 44. Foster, C., Florhaug, J. A., Franklin, J., Gottschall, L., Hrov, L. A., Suzanne, P., ... Dodge, C. (2001). A New Approach to Monitoring Exercise Training, *Journal of Strength and Conditioning Research*, 15(1), 109–115
 45. Foster, R., (2016). *What do scouts look for in young players – and why are they not more venerated?* 21 de Abril. Retirado de <https://www.theguardian.com/sport/the-agonies-and-the-ecstasy/2016/apr/21/scouts-young-players-marcus-rashford-manchester-united>
 46. Fraser-Thomas, J., & Côté, J. (2009). Understanding adolescents' positive and negative developmental experiences in sport. *The sport psychologist*, 23(1), 3-23.
 47. Friedman, R. S., Fishbach, A., Förster, J., & Werth, L. (2003). Attentional priming

- effects on creativity. *Creativity Research Journal*, 15(2-3), 277-286.
48. Garganta, J. (1997). *Modelação táctica do jogo de Futebol: Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento*. 1997. Doutorado. Faculdade de Ciências do Desporto, Universidade do Porto.
 49. Garganta, J. (2002). Competências no ensino e treino de jovens futebolistas. *Lect Educ Fís Deportes*, 8.
 50. Garganta, J., Guilherme, J., Barreira, D., Brito, J., & Rebelo, A. (2013). *Fundamentos e práticas para o ensino e treino do futebol*. Jogos desportivos coletivos. Ensinar a jogar, 199-263. Porto: Editora FADEUP
 51. Gil-Rey, E., Lezaun, A., & Los Arcos, A. (2015). Quantification of the perceived training load and its relationship with changes in physical fitness performance in junior soccer players. *Journal of sports sciences*, 33(20), 2125-2132.
 52. Gjesdal, S., Haug, E. M., & Ommundsen, Y. (2018). A Conditional Process Analysis of the Coach-Created Mastery Climate, Task Goal Orientation, and Competence Satisfaction in Youth Soccer: The Moderating Role of Controlling Coach Behavior. *Journal of Applied Sport Psychology*, 31, 1-15.
 53. Handford, C., Davids, K., Bennett, S., & Button, C. (1997). Skill acquisition in sport: Some applications of an evolving practice ecology. *Journal of sports sciences*, 15(6), 621-640.
 54. Hassan, N., (2013). *Searching for the next Lionel Messi: The life of a football scout*. 26 de Outubro. Retirado de <https://www.bbc.com/sport/football/24653124>
 55. Helgerud, J., Engen, L. C., Wisløff, U., & Hoff, J. (2001). Aerobic endurance training improves soccer performance. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 33(11), 1925–1931.
 56. Helsen, W. F., Van Winckel, J., & Williams, A. M. (2005). The relative age effect in youth soccer across Europe. *Journal of sports sciences*, 23(6), 629-636.
 57. Hewitt, A., Greenham, G., & Norton, K. (2016). Game style in soccer: what is it and can we quantify it?. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 16(1), 355-372.
 58. Hill-Haas, S. V., Dawson, B. T., Coutts, A. J., & Rowsell, G. J. (2009). Physiological responses and time-motion characteristics of various small-sided soccer games in youth players. *Journal of Sports Sciences*, 27(1), 1–8.
 59. Hill-Haas, S. V., Dawson, B. T., Coutts, A. J., & Rowsell, G. J. (2010). Time-motion characteristics and physiological responses of small-sided games in elite youth

- players: the influence of player number and rule changes. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 24(8), 2149-2156
60. Hill-Haas, S. V., Dawson, B., Impellizzeri, F. M., & Coutts, A. J. (2011). Physiology of small-sided games training in football. *Sports medicine*, 41(3), 199-220.
 61. Hoff, J., & Helgerud, J. (2004). Endurance and strength training for soccer players. *Sports medicine*, 34(3), 165-180.
 62. Impellizzeri, F. M., Rampinini, E., Coutts, A. J., Sassi, A., & Marcora, S. M. (2004). Use of RPE-based training load in soccer. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 36(6), 1042–1047.
 63. Ingersoll, K., Malesky, E., & Saiegh, S. M. (2017). Heterogeneity and team performance: Evaluating the effect of cultural diversity in the world’s top soccer league. *Journal of Sports Analytics*, 3(2), 67-92.
 64. Jeong, T. S., Reilly, T., Morton, J., Bae, S. W., & Drust, B. (2011). Quantification of the physiological loading of one week of “pre-season” and one week of “in-season” training in professional soccer players. *Journal of sports sciences*, 29(11), 1161-1166.
 65. Jones, S., & Drust, B. (2007). Physiological and technical demands of 4 v 4 and 8 v 8 games in elite youth soccer players. *Kinesiology*, 39(2), 150–156.
 66. Kannekens, R., Elferink-Gemser, M. T., & Visscher, C. (2009). Tactical skills of world-class youth soccer teams. *Journal of Sports Sciences*, 27(8), 807–812.
 67. Katis A. Kellis E., (2009). Effects of small-sided games on physical conditioning and performance in young soccer players. *Journal of Sports Science and Medicine*, 8, 374-380.
 68. Kelly, D. M., & Drust, B. (2009). The effect of pitch dimensions on heart rate responses and technical demands of small-sided soccer games in elite players. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 12(4), 475-479.
 69. King, C. (2004). Race and cultural identity: Playing the race game inside football. *Leisure Studies*, 23(1), 19-30.
 70. Lacome, M., Simpson, B. M., Cholley, Y., Lambert, P., & Buchheit, M. (2018). Small-Sided Games in Elite Soccer: Does One Size Fit All?. *International journal of sports physiology and performance*, 13(5), 568-576.
 71. Lago-Peñas, C., Casais, L., Dellal, A., Rey, E., & Domínguez, E. (2011). Anthropometric and physiological characteristics of young soccer players according

- to their playing positions: relevance for competition success. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 25(12), 3358-3367.
72. Lago-Peñas, C., & Sampaio, J. (2015). Just how important is a good season start? Overall team performance and financial budget of elite soccer clubs. *Journal of sports sciences*, 33(12), 1214-1218.
 73. Lauersen, J. B., Bertelsen, D. M., & Andersen, L. B. (2014). The effectiveness of exercise interventions to prevent sports injuries: a systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *British Journal of Sports Medicine*, 48(11), 871-877.
 74. le Gall, F., Carling, C., Williams, M., & Reilly, T. (2010). Anthropometric and fitness characteristics of international, professional and amateur male graduate soccer players from an elite youth academy. *Journal of science and medicine in sport*, 13(1), 90-95.
 75. Lefevre, J., Beunen, G., Steens, G., Claessens, A., & Renson, R. (1990). Motor performance during adolescence and age thirty as related to age at peak height velocity. *Annals of Human Biology*, 17(5), 423-435.
 76. Leventer, L., Eek, F., & Lames, M. (2018). Intra-seasonal variation of injury patterns among German Bundesliga soccer players. *Journal of science and medicine in sport*. 22(6), 661-666
 77. Little, T., & Williams, A. (2003). *Specificity of acceleration, maximum speed and agility in professional soccer player*. London, UK: Routledge.
 78. Little, T., & Williams, A. G. (2007). Measures of exercise intensity during soccer training drills with professional soccer players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 21(2), 367-371.
 79. Lloyd, R. S., & Oliver, J. L. (2012). The youth physical development model: A new approach to long-term athletic development. *Strength & Conditioning Journal*, 34(3), 61-72.
 80. Lovell, R., Towlson, C., Parkin, G., Portas, M., Vaeyens, R., & Cobley, S. (2015). Soccer player characteristics in English lower-league development programmes: The relationships between relative age, maturation, anthropometry and physical fitness. *PloS one*, 10(9).
 81. Machado, J. C., Barreira, D., & Garganta, J. (2013). Eficácia ofensiva e variabilidade de padrões de jogo em futebol. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 27(4), 667-677.

82. Magowan, A., (2015). *Football talent spotting: Are clubs getting it wrong with kids?* 22 de Dezembro. Retirado de <https://www.bbc.com/sport/football/35054310>
83. Mageau, G. A., & Vallerand, R. J. (2003). The coach–athlete relationship: A motivational model. *Journal of sports science*, 21(11), 883-904.
84. Malina, R. M., Reyes, M. P., Eisenmann, J. C., Horta, L., Rodrigues, J., & Miller, R. (2000). Height, mass and skeletal maturity of elite Portuguese soccer players aged 11–16 years. *Journal of sports sciences*, 18(9), 685-693.
85. Malina, R. M., Cumming, S. P., Kontos, A. P., Eisenmann, J. C., Ribeiro, B., & Aroso, J. (2005). Maturity-associated variation in sport-specific skills of youth soccer players aged 13–15 years. *Journal of sports sciences*, 23(5), 515-522.
86. Mallo J. Navarro E. (2008). Physical load imposed on soccer players during small-sided games. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 48(2), 166-171
87. McCunn, R., Weston, M., Hill, J. K., Johnston, R. D., & Gibson, N. V. (2017). Influence of physical maturity status on sprinting speed among youth soccer players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 31(7), 1795-1801.
88. Mesquita, I., Farias, C., & Hastie, P. (2012). The impact of a hybrid Sport Education-Invasion Games Competence Model soccer unit on students' decision making, skill execution and overall game performance. *European Physical Education Review*, 18(2), 205–219.
89. Miller, P. K., Cronin, C., & Baker, G. (2015). Nurture, nature and some very dubious social skills: An interpretative phenomenological analysis of talent identification practices in elite English youth soccer. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 7(5), 642-662.
90. Mills, A., Butt, J., Maynard, I., & Harwood, C. (2012). Identifying factors perceived to influence the development of elite youth football academy players. *Journal of sports sciences*, 30(15), 1593-1604.
91. Mirwald, R. L., Baxter-Jones, A. D., Bailey, D. A., & Beunen, G. P. (2002). An assessment of maturity from anthropometric measurements. *Medicine & science in sports & exercise*, 34(4), 689-694.
92. Moalla, W., Fessi, M. S., Farhat, F., Nour, S., Wong, D. P., & Dupont, G. (2016). Relationship between daily training load and psychometric status of professional soccer players. *Research in Sports Medicine*, 24(4), 387-394.

93. Moir, G., Sanders, R., Button, C., & Glaister, M. (2007). The effect of periodized resistance training on accelerative sprint performance. *Sports Biomechanics*, 6(3), 285–300.
94. Moreno, L. A., León, J. F., Serón, R., Mesana, M. I., & Fleta, J. (2004). Body composition in young male football (soccer) players. *Nutrition research*, 24(3), 235-242.
95. Morgans, R., Orme, P., Anderson, L., & Drust, B. (2014). Principles and practices of training for soccer. *Journal of Sport and Health Science*, 3(4), 251-257.
96. Naessens, G., Chandler, T. J., Kibler, W. B. E. N., & Driessens, M. (2000). Clinical Usefulness of Nocturnal Urinary Noradrenaline Excretion Patterns in the Follow-Up of Training Processes in High-Level Soccer Players, *Journal of Strength and Conditioning Research*, 14(2).
97. Oliveira, R., Brito, J. P., Martins, A., Mendes, B., Marinho, D. A., Ferraz, R., & Marques, M. C. (2019). In-season internal and external training load quantification of an elite European soccer team. *PloS one*, 14(4).
98. Opar, D. A., Williams, M., Timmins, R., Hickey, J., Duhig, S., & Shield, A. (2014). Eccentric hamstring strength and hamstring injury risk in Australian footballers. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 46.
99. Owen, A. L., Wong, D. P., Paul, D., & Dellal, A. (2012). Effects of a periodized small-sided game training intervention on physical performance in elite professional soccer. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 26(10), 2748-2754.
100. Peña-González, I., Fernández-Fernández, J., Moya-Ramón, M., & Cervelló, E. (2018). Relative Age Effect, Biological Maturation, and Coaches' Efficacy Expectations in Young Male Soccer Players. *Research quarterly for exercise and sport*, 89(3), 373-379.
101. Peterson, M.D., Alvar, B.A. & Rhea M.R. (2006). The contribution of maximal force production to explosive movement among young collegiate athletes. *Journal of Strength and Conditioning. Research*, 20(4): 867–873.
102. Philippaerts, R. M., Vaeyens, R., Janssens, M., Van Renterghem, B., Matthys, D., Craen, R., ... & Malina, R. M. (2006). The relationship between peak height velocity and physical performance in youth soccer players. *Journal of sports sciences*, 24(3), 221-230.
103. Praça, G. M., Folgado, H., Andrade, A. G. P. D., & Greco, P. J. (2016). Influence of additional players on collective tactical behavior in small-sided soccer games.

Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano, 18(1), 62-71.

104. Praça, G. M., Morales, J. C. P., Bredt, S. D. G. T., Sousa, R. B. E., Andrade, A. G. P. De, & Greco, P. J. (2017). The development of tactical skills in U-14 and U-15 soccer players throughout a season: A comparative analysis. *Human Movement*, 18(5), 39–47.
105. Queiroz, C. (1986). *Estrutura e organização dos exercícios de treino em futebol*. Lisboa: Federação Portuguesa de Futebol.
106. Quina, J. D. N. (2001). *Futebol: referências para a organização do jogo* - 59. Instituto Politécnico de Bragança.
107. Raab, M., & Johnson, J. G. (2007). Expertise-Based Differences in Search and Option-Generation Strategies. *Journal of Experimental Psychology*, 13(3), 158–170.
108. Rampinini, E., Impellizzeri, F. M., Castagna, C., Abt, G., Chamari, K., Sassi, A., & Marcora, S. M. (2007). Factors influencing physiological responses to small-sided soccer games. *Journal of Sports Sciences*, 25(6), 659–666.
109. Rebelo-Gonçalves, R., Coelho-e-Silva, M. J., Severino, V., Tessitore, A., & Figueiredo, A. J. B. (2015). Anthropometric and physiological profiling of youth soccer goalkeepers. *International journal of sports physiology and performance*, 10(2), 224-231.
110. Reilly, T., Williams, A. M., Nevill, A., & Franks, A. (2000). A multidisciplinary approach to talent identification in soccer. *Journal of sports sciences*, 18(9), 695-702.
111. Reynolds, A. J., & McDonough, M. H. (2015). Moderated and mediated effects of coach autonomy support, coach involvement, and psychological need satisfaction on motivation in youth soccer. *The Sport Psychologist*, 29(1), 51-61.
112. Riera, J. R. (1995). Estrategia, táctica y técnica deportivas. *Educación física y deportes*, 39, 45-56.
113. Roca, A., Williams, A. M., & Ford, P. R. (2012). Developmental activities and the acquisition of superior anticipation and decision making in soccer players. *Journal of sports sciences*, 30(15), 1643-1652.
114. Roca, A., Ford, P. R., & Memmert, D. (2018). Creative decision making and visual search behavior in skilled soccer players. *PloS one*, 13(7).
115. Rommers, N., Mostaert, M., Goossens, L., Vaeyens, R., Witvrouw, E., Lenoir, M., & D'Hondt, E. (2019). Age and maturity related differences in motor coordination among male elite youth soccer players. *Journal of sports sciences*, 37(2), 196-203.
116. Ryan, R. M., La Guardia, J. G., Solky-Butzel, J., Chirkov, V., & Kim, Y. (2005). On

- the interpersonal regulation of emotions: Emotional reliance across gender, relationships, and cultures. *Personal relationships*, 12(1), 145-163.
117. Salinero, J. J., Gonzalez-Millan, C., Gutierrez, D., Abian-Vicen, J., Burillo, P., & Coso, J. D. (2019). Age-related trends in anthropometry and jump and sprint performances in elite soccer players from 13 to 20 years of age: A cross-sectional study. *Journal of Human Sport and Exercise*, 14(4).
 118. Santos, F., Corte-Real, N., Regueiras, L., Dias, C., & Fonseca, A. (2017). Personal and social responsibility development: Exploring the perceptions of Portuguese youth football coaches within competitive youth sport. *Sports Coaching Review*, 6(1), 108-125.
 119. Selmi, M. A., Haj Sassi, R., Haj Yahmed, M., Giannini, S., Perroni, F.O., & Elloumi, M. (2018). Normative data and physical determinants of multiple sprint sets in young soccer players aged 11–18 years: effect of maturity status. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 10.
 120. Smith, M., & Cushion, C. J. (2006). An investigation of the in-game behaviours of professional, top-level youth soccer coaches. *Journal of sports sciences*, 24(4), 355-366.
 121. Souza, C. R. B. C. de, Müller, E. S., Costa, I. T., & Graça, A. B. S. (2014). Quais comportamentos táticos de jogadores de futebol da categoria sub-14 podem melhorar após 20 sessões de treino? *Revista Brasileira de Ciências Do Esporte*, 36(1), 71–86.
 122. Stølen, T., Chamari, K., Castagna, C., & Wisløff, U. (2005). Physiology of Soccer, *Sports Medicine* 35(6), 501–536.
 123. Sweet, T. W., Foster, C., McGuigan, M. R., & Brice, G. (2004). Quantitation of resistance training using the session rating of perceived exertion method. *The journal of strength & conditioning research*, 18(4), 796-802.
 124. Taylor, I. M., & Bruner, M. W. (2012). The social environment and developmental experiences in elite youth soccer. *Psychology of Sport & Exercise*, 13(4), 390–396.
 125. Teixeira, A. S., Silva, J. F. D., Santos, P. C. D., Salvador, P. C. D. N., Campos, F. D. S., Lucas, R. D. D., & Guglielmo, L. G. A. (2018). Relative age effect, skeletal maturation and aerobic running performance in youth soccer players. *Revista de Educação Física*, 24(4).
 126. Tessitore A. Meeusen R. Piacentini MF. Demarie S. Capranica L. (2006). Physiological and technical aspects of “6-aside” soccer drills. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*. 46(1), 36-42

127. The Soccerstore (2013). *What does it take to be spotted by a football academy scout?* 6 de Novembro. Retirado de <https://www.thesoccerstore.co.uk/blog/football-coaching/take-spotted-football-academy-scout/>
128. Towlson, C., Cobley, S., Midgley, A. W., Garrett, A., Parkin, G., & Lovell, R. (2017). Relative age, maturation and physical biases on position allocation in elite-youth soccer. *International journal of sports medicine*, 38(03), 201-209.
129. Vaeyens, R., Lenoir, M., Williams, A. M., & Philippaerts, R. M. (2007). Mechanisms underpinning successful decision making in skilled youth soccer players: An analysis of visual search behaviors. *Journal of Motor Behavior*, 39(5), 395–408.
130. Vaeyens, R., Coelho e Silva, M., Visscher, C., Philippaerts, R., & Williams, A. (2013). *Identifying young players*. Science and soccer: Developing elite performers, 3, 289-306. Routledge. Londres.
131. Wade, A. (1998). *Principles of team play*. Reedswain Inc. Reino Unido.
132. Walker, G. J., & Hawkins, R. (2018). Structuring a program in elite professional soccer. *Strength & Conditioning Journal*, 40(3), 72-82.
133. Wong, P. L., Chamari, K., Dellal, A., & Wisløff, U. (2009). Relationship between anthropometric and physiological characteristics in youth soccer players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 23(4), 1204-1210.
134. Wrigley, R., Drust, B., Stratton, G., Scott, M., & Gregson, W. (2012). Quantification of the typical weekly in-season training load in elite junior soccer players. *Journal of sports sciences*, 30(15), 1573-1580.
135. Zourbanos, N., Haznadar, A., Papaioannou, A., Tzioumakis, Y., Krommidas, C., & Hatzigeorgiadis, A. (2016). The relationships between athletes' perceptions of coach-created motivational climate, self-talk, and self-efficacy in youth soccer. *Journal of Applied Sport Psychology*, 28(1), 97-112.

ANEXOS

Tabela Classificativa da Divisão de Honra de Juniores “C” da AFL

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1	Sporting Jun.C S14 B	78	30	25	3	2	104	12	+92
2	Loures	71	30	22	5	3	65	20	+45
3	Benfica B	65	29	20	5	4	82	25	+57
4	Vilafranquense	58	30	19	1	10	78	49	+29
5	Carcavelos	48	30	15	3	12	62	65	-3
6	Sacavenense B	47	30	14	5	11	56	46	+10
7	Belenenses B	46	30	13	7	10	42	36	+6
8	CIF	43	30	13	4	13	55	53	+2
9	Cascais	39	30	12	3	15	42	51	-9
10	CAC	38	30	11	5	14	53	67	-14
11	Oriental	37	30	11	4	15	47	73	-26
12	Damaiense	37	30	11	4	15	52	52	0
13	EAS Turcifal	31	30	9	4	17	37	45	-8
14	São João de Brito	23	30	6	5	19	53	100	-47
15	Alta de Lisboa	19	29	5	4	20	35	77	-42
16	ADCEO	5	30	1	2	27	20	112	-92

Tempo Dedicado a Cada Objetivo em Cada Uma das Fases da Época (1ª metade e 2ª metade respetivamente)

Objetivos	Tempo Total	Tempo em %
Organização Ofensiva	356	11,9
Organização Defensiva	456	15,2
Manutenção de Posse de Bola	376	12,6
Jogo Formal	260	8,7
Técnica Individual	10	0,3
Reação à perda da posse	522	17,4
Finalização	206	6,9
Criação de Situações de Finalização	237	7,9
1x1	44	1,5

Trabalho de coordenação e velocidade	224	7,5
Transições	106	3,5
Trabalho de Força e Resistência	199	6,6
	2996	100

Objetivos	Tempo Total	Tempo em %
Organização Ofensiva	440	15,3
Organização Defensiva	118	4,1
Manutenção de Posse de Bola	414	14,4
Jogo Formal	258	9,0
Técnica Individual	82	2,8
Reação à perda da posse	133	4,6
Finalização	292	10,1
Criação de Situações de Finalização	596	20,7
1x1	135	4,7
Trabalho de coordenação e velocidade	180	6,2
Transições	134	4,7
Trabalho de Força e Resistência	99	3,4
	2881	100

Valores Médios de PSE

Jogos	Terça	Quarta	Sexta	PSE Semanal	Resultado
Cascais (F)	3,17	2,74	3,47	3,12	1x1
Carcavelos (C)	5,29	6,11	4,95	5,45	3x4
Turcifal (F)	5,14	4,38	4,53	4,69	2x1
Alta de Lisboa (C)	4,33	4,47	4,33	4,38	1x0
C.S.J.Brito (F)	5,47	4,94	5,33	5,25	5x2
Damaiense (C)	5,4	5,4	4,73	5,18	2x1
Sacavenense(F)	5,88	5,47	5,18	5,51	3x2
CAC (C)	6	5,83	5,47	5,77	3x0
Loures (F)	5,53	4,93	5,46	5,31	0x2
Férias Natal	x	x	x	x	x
Férias Natal	x	x	x	x	x
SL Benfica (C)	x	4,89	5,2	5,04	0x5
Belenenses (C)	7,41	5,78	5,56	6,25	1x2
Vilafranquense (F)	5,7	5,05	5	5,25	1x3
ADCEO (C)	5,47	6,42	5,67	5,85	6x1
Oriental (C)	5,58	5,84	6,53	5,98	2x0
Sporting CP (F)	5,61	6,1	5,96	5,89	0x1
Cascais (C)	6,05	6,26	5,7	6,01	2x1
Carcavelos (F)	4,9	6,68	6,72	6,1	0x0
Férias Carnaval	x	x	x	x	x
Turcifal (C)	x	6,56	5,9	6,23	3x3
Alta de Lisboa (F)	5,47	5,79	5,81	5,69	1x1
C.S.J.Brito (C)	5,94	7,08	5,8	6,28	1x4
Damaiense (F)	5,42	7,11	6,21	6,25	2x3
Sacavenense (C)	5,71	5,63	5,4	5,58	2x1
CAC (F)	4,94	6,44	5,74	5,7	2x1
Férias Páscoa	x	x	x	x	x
Loures (C)	5,6	5,85	6,35	5,93	0x1
SL Benfica (F)	4,72		6,12	5,42	0x3
Belenenses (F)	6	5,79	5,71	5,83	1x0
Vilafranquense (C)	5	5,81	5,35	5,39	1x3
ADCEO (F)	5,12	4,89	5,75	5,25	8x0
Total	5,42	5,64	5,50	5,52	

Valores Médios de Carga

Jornada/Adversário	Terça	Quarta	Sexta	PSE Semanal	Resultado
1ª/Oriental (F)	x	x	x	x	2x4
2ª/Sporting CP (C)	x	x	x	x	0x3
3ª/Cascais (F)	190,2	164,4	312,3	222,3	1x1
4ª/Carcavelos (C)	317,4	366,6	445,5	376,5	3x4
5ª/Turcifal (F)	308,4	262,8	407,7	326,3	2x1
6ª/Alta de Lisboa (C)	259,8	268,2	389,7	305,9	1x0
7ª/C.S.J.Brito (F)	328,2	296,4	479,7	368,1	5x2

8ª/Damaiense (C)	324	324	425,7	357,9	2x1
9ª/Sacavenense(F)	352,8	328,2	466,2	382,4	3x2
10ª/CAC (C)	360	349,8	492,3	400,7	3x0
11ª/Loures (F)	331,8	295,8	491,4	373	0x2
Férias Natal	x	x	x	x	x
Férias Natal	x	x	x	x	x
12ª/SL Benfica (C)	x	293,4	468	380,7	0x5
13ª/Belenenses (C)	444,6	346,8	500,4	430,6	1x2
14ª/Vilafranquense (F)	342	303	450	365	1x3
15ª/ADCEO (C)	328,2	385,2	510,3	407,9	6x1
16ª/Oriental (C)	334,8	350,4	587,7	424,3	2x0
17ª/Sporting CP (F)	336,6	366	536,4	413	0x1
18ª/Cascais (C)	363	375,6	513	417,2	2x1
19ª/Carcavelos (F)	294	400,8	604,8	433,2	0x0
Férias Carnaval	x	x	x	x	x
20ª/Turcifal (C)	x	393,6	531	462,3	3x3
21ª/Alta de Lisboa (F)	328,2	347,4	522,9	399,5	1x1
22ª/C.S.J.Brito (C)	356,4	424,8	522	434,4	1x4
23ª/Damaiense (F)	325,2	426,6	558,9	436,9	2x3
24ª/Sacavenense (C)	342,6	337,8	486	388,8	2x1
25ª/CAC (F)	296,4	386,4	516,6	399,8	2x1
Férias Páscoa	x	x	x	x	x
26ª/Loures (C)	336	351	571,5	419,5	0x1
27ª/SL Benfica (F)	283,2	x	550,8	417	0x3
28ª/Belenenses (F)	360	347,4	513,9	407,1	1x0
29ª/Vilafranquense (C)	300	348,6	481,5	376,7	1x3
30ª/ADCEO (F)	307,2	293,4	517,5	372,7	8x0
Total	325,04	338,31	494,78	5,52	x

Valores de Frequência por Ano de Nascimento e por Posição em Campo

tipo de atleta	posição do atleta		idade decimal (anos)	massa corporal (kg)	estatura (cm)	altura sentado (cm)	IMC
2005	guarda-redes	N	Valid	3	3	3	3
			Missing	0	0	0	0
			Mean	13,833	51,333	169,667	17,7894
			Median	14,000	53,500	166,500	18,0916
			Std. Deviation	,4726	7,0059	6,8252	1,68082
			Variance	,223	49,083	4,333	2,825
			Minimum	13,3	43,5	165,0	15,98

	defesa	Maximum	14,2	57,0	177,5	133,0	19,30
		Percentiles 25	13,300	43,500	165,000	129,000	15,9780
		50	14,000	53,500	166,500	130,000	18,0916
		75
		N	Valid	6	6	6	6
			Missing	0	0	0	0
		Mean	13,933	50,600	166,617	130,100	18,0716
		Median	14,000	54,000	171,400	132,000	18,3256
		Std. Deviation	,2503	8,8997	8,7128	5,3479	1,49231
		Variance	,063	79,204	75,914	28,600	2,227
		Minimum	13,5	39,0	154,9	121,0	16,03
		Maximum	14,2	61,0	174,0	135,5	20,15
		Percentiles 25	13,725	39,975	155,725	125,200	16,6033
		50	14,000	54,000	171,400	132,000	18,3256
		75	14,125	56,725	172,500	134,000	19,1439
	médio	N	Valid	7	7	7	7
			Missing	0	0	0	0
		Mean	13,657	44,429	156,014	125,857	18,0980
		Median	13,600	47,000	156,500	125,000	18,9866
		Std. Deviation	,2820	7,9343	8,0863	5,8074	1,63690
		Variance	,080	62,952	65,388	33,726	2,679
		Minimum	13,4	32,0	143,0	117,5	15,65
		Maximum	14,2	56,0	170,0	134,0	19,60
		Percentiles 25	13,400	37,000	152,000	123,000	16,0145
		50	13,600	47,000	156,500	125,000	18,9866
		75	13,800	48,000	159,000	133,000	19,3772
	avanzado	N	Valid	5	5	5	5
			Missing	0	0	0	0
		Mean	13,640	50,220	162,280	129,540	18,9911
		Median	13,600	52,000	163,800	129,500	19,3080
		Std. Deviation	,1817	6,2787	7,5718	4,0753	,70504
		Variance	,033	39,422	57,332	16,608	,497
		Minimum	13,4	42,3	153,8	125,0	17,88
		Maximum	13,9	56,0	170,0	134,0	19,65
		Percentiles 25	13,500	43,650	154,400	125,500	18,3065
		50	13,600	52,000	163,800	129,500	19,3080
		75	13,800	55,900	169,400	133,600	19,5173
2004	guarda-redes	N	Valid	2	2	2	2
			Missing	0	0	0	0
		Mean	14,450	66,000	178,000	138,000	20,8623
		Median	14,450	66,000	178,000	138,000	20,8623

		Std. Deviation	,2121	1,4142	7,0711	1,4142	1,21021
		Variance	,045	2,000	50,000	2,000	1,465
		Minimum	14,3	65,0	173,0	137,0	20,01
		Maximum	14,6	67,0	183,0	139,0	21,72
		Percentiles	25	14,300	65,000	173,000	137,000
			50	14,450	66,000	178,000	138,000
			75
	defesa	N	Valid	5	5	5	5
			Missing	0	0	0	0
		Mean		14,860	58,800	172,300	132,960
		Median		15,000	56,000	173,500	133,000
		Std. Deviation		,3912	8,0747	8,1287	2,3039
		Variance		,153	65,200	66,075	5,308
		Minimum		14,4	49,0	159,0	129,8
		Maximum		15,3	69,0	181,0	136,0
		Percentiles	25	14,450	52,000	165,750	130,900
			50	15,000	56,000	173,500	133,000
			75	15,200	67,000	178,250	135,000
médio	N	Valid	5	5	5	5	5
		Missing	0	0	0	0	0
		Mean		14,900	56,260	169,160	132,400
		Median		14,900	57,000	171,500	133,000
		Std. Deviation		,1414	7,0631	4,7909	3,9592
		Variance		,020	49,888	22,953	15,675
		Minimum		14,7	45,0	162,0	126,0
		Maximum		15,1	64,3	173,0	136,5
		Percentiles	25	14,800	50,500	164,250	129,000
			50	14,900	57,000	171,500	133,000
			75	15,000	61,650	172,900	135,500
avançado	N	Valid	10	10	10	10	10
		Missing	0	0	0	0	0
		Mean		14,850	51,300	165,430	130,100
		Median		14,950	50,500	165,250	130,250
		Std. Deviation		,3064	9,0037	7,7182	5,1088
		Variance		,094	81,067	59,571	26,100
		Minimum		14,3	37,0	154,0	122,0
		Maximum		15,2	71,5	181,8	140,0
		Percentiles	25	14,625	47,500	160,000	127,250
			50	14,950	50,500	165,250	130,250
			75	15,050	55,125	169,125	132,625

Testes de Normalidade

	tipo de atleta	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
massa corporal (kg)	2005	,147	21	,200*	,952	21	,372
	2004	,113	22	,200*	,973	22	,769
estatura (cm)	2005	,163	21	,148	,943	21	,249
	2004	,102	22	,200*	,975	22	,817
altura sentado (cm)	2005	,177	21	,083	,930	21	,140
	2004	,092	22	,200*	,976	22	,846
IMC	2005	,204	21	,022	,881	21	,016
	2004	,111	22	,200*	,963	22	,560

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

	posição do atleta	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
massa corporal (kg)	guarda-redes	,195	5	,200*	,944	5	,697
	defesa	,170	11	,200*	,943	11	,559
	médio	,175	12	,200*	,966	12	,870
	avançado	,196	15	,124	,922	15	,208
estatura (cm)	guarda-redes	,206	5	,200*	,943	5	,691
	defesa	,311	11	,004	,846	11	,037
	médio	,149	12	,200*	,935	12	,431
	avançado	,124	15	,200*	,940	15	,380
altura sentado (cm)	guarda-redes	,197	5	,200*	,924	5	,556
	defesa	,283	11	,014	,849	11	,041
	médio	,217	12	,124	,914	12	,242
	avançado	,114	15	,200*	,978	15	,954
IMC	guarda-redes	,152	5	,200*	,992	5	,986
	defesa	,138	11	,200*	,958	11	,743
	médio	,228	12	,086	,930	12	,382
	avançado	,172	15	,200*	,918	15	,179

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Teste T para Variáveis Independentes

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2- tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper	
massa corporal (kg)	Equal variances assumed	,032	,860	-2,714	41	,010	-6,9110	2,5467	-12,0542	-1,7678	
	Equal variances not assumed			-2,722	40,732	,010	-6,9110	2,5389	-12,0396	-1,7825	
estatura (cm)	Equal variances assumed	1,475	,232	-2,518	41	,016	-6,4961	2,5795	-11,7055	-1,2867	
	Equal variances not assumed			-2,510	39,522	,016	-6,4961	2,5885	-11,7297	-1,2625	
altura sentado (cm)	Equal variances assumed	1,150	,290	-2,301	41	,027	-3,3576	1,4594	-6,3048	-,4103	
	Equal variances not assumed			-2,295	40,148	,027	-3,3576	1,4628	-6,3136	-,4015	
IMC	Equal variances assumed	,017	,897	-2,276	41	,028	-1,02416	,44995	-1,93285	-,11546	
	Equal variances not assumed			-2,282	40,836	,028	-1,02416	,44877	-1,93057	-,11774	

Estatística do Teste Mann-Whitney

IMC

Mann-Whitney U	152,000
Wilcoxon W	383,000
Z	-1,919
Asymp. Sig. (2-tailed)	,055
Exact Sig. (2-tailed)	,056
Exact Sig. (1-tailed)	,028
Point Probability	,002

a. Grouping Variable: tipo de atleta

Estatística do Teste de Kruskal-Wallis

	massa corporal (kg)	estatura (cm)	altura sentado (cm)	IMC
Kruskal-Wallis H	3,490	8,459	3,215	,518
df	3	3	3	3
Asymp. Sig.	,322	,037	,360	,915

a. Kruskal Wallis Test

b. Grouping Variable: posição do atleta

c. Some or all exact significances cannot be computed because there is insufficient memory.

Teste de Comparações Múltiplas Não Paramétricas

	1/nr + 1/ns	ponto crítico	dif módulo	decisão	den	trs	p-value
1 com 2	0,2909	12,7038	3,8800	não há diferença	6,281	0,618	0,540
1 com 3	0,2833	12,5373	14,8700	há diferença	6,198	2,399	0,021
1 com 4	0,2667	12,1630	13,0700	há diferença	6,013	2,174	0,036
2 com 3	0,1742	9,8318	10,9900	há diferença	4,861	2,261	0,029
2 com 4	0,1576	9,3497	9,1900	não há diferença	4,622	1,988	0,054
3 com 4	0,1500	9,1222	1,8000	não há diferença	4,510	0,399	0,692

Teste de Correlação

idade decimal (anos)	massa corporal (kg)	estatura (cm)	altura sentado (cm)	IMC
-------------------------	------------------------	---------------	------------------------	-----

idade decimal (anos)	Pearson Correlation	1	,404**	,363*	,331*	,373*
	Sig. (2-tailed)		,007	,017	,030	,014
	N	43	43	43	43	43
massa corporal (kg)	Pearson Correlation	,404**	1	,937**	,926**	,891**
	Sig. (2-tailed)	,007		,000	,000	,000
	N	43	43	43	43	43
estatura (cm)	Pearson Correlation	,363*	,937**	1	,919**	,686**
	Sig. (2-tailed)	,017	,000		,000	,000
	N	43	43	43	43	43
altura sentado (cm)	Pearson Correlation	,331*	,926**	,919**	1	,773**
	Sig. (2-tailed)	,030	,000	,000		,000
	N	43	43	43	43	43
IMC	Pearson Correlation	,373*	,891**	,686**	,773**	1
	Sig. (2-tailed)	,014	,000	,000	,000	
	N	43	43	43	43	43

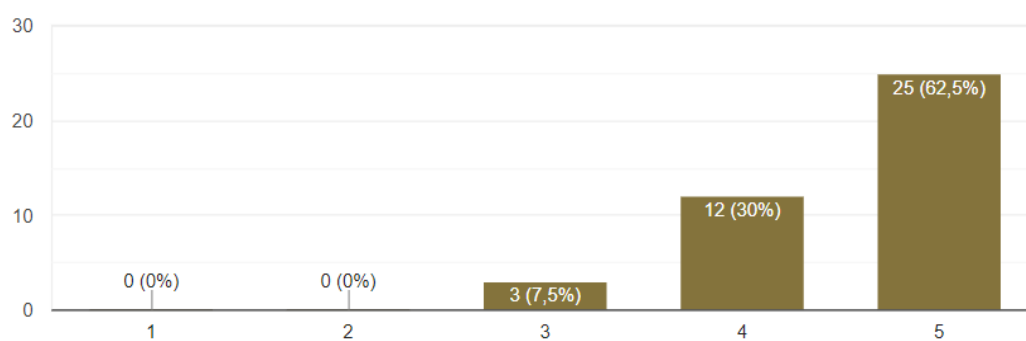
** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Resultados do Questionário de Satisfação sobre o Evento e Comentários

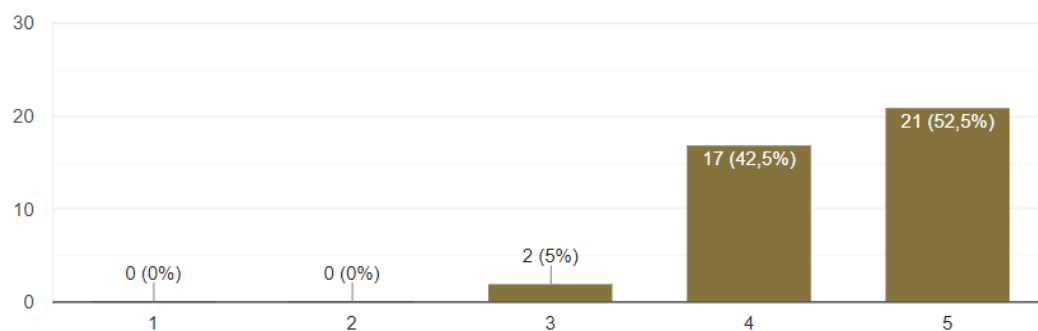
Pertinência dos conteúdos

40 respostas



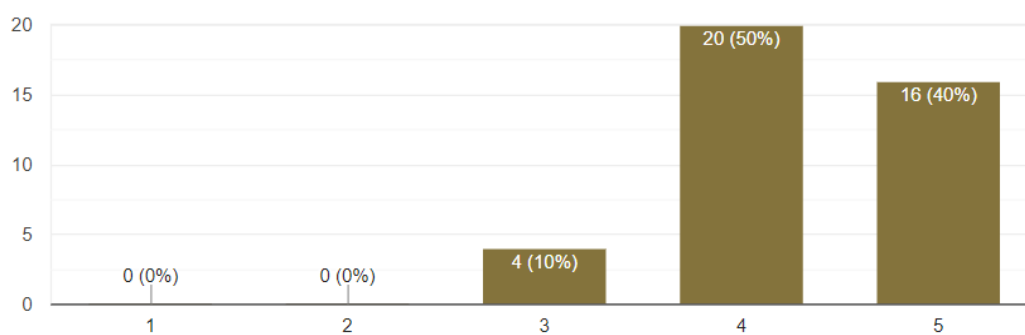
Interesse dos conteúdos

40 respostas



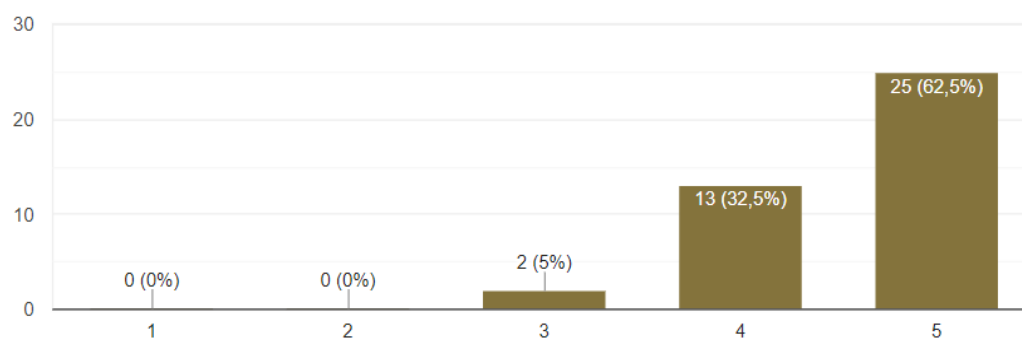
Diversidade dos conteúdos

40 respostas



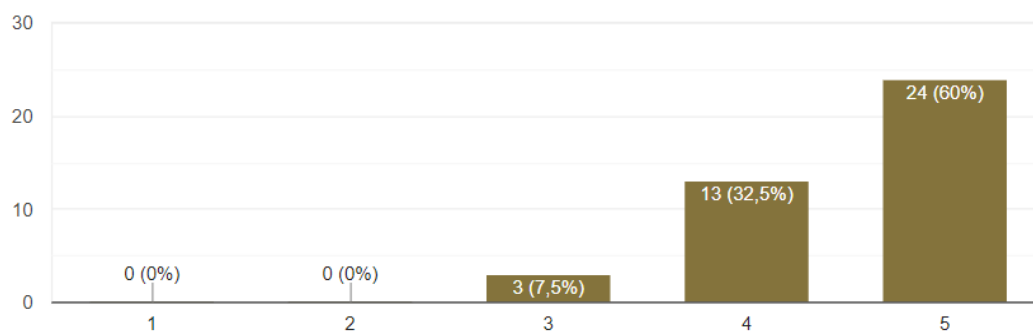
Domínio na exposição dos temas

40 respostas



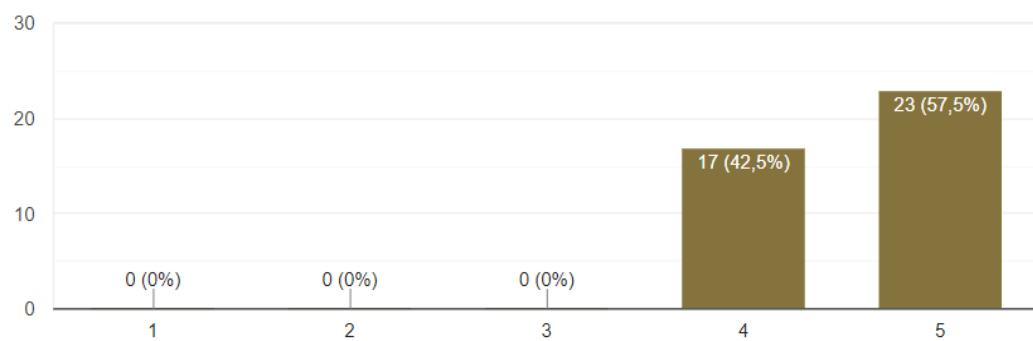
Clareza na exposição dos temas

40 respostas



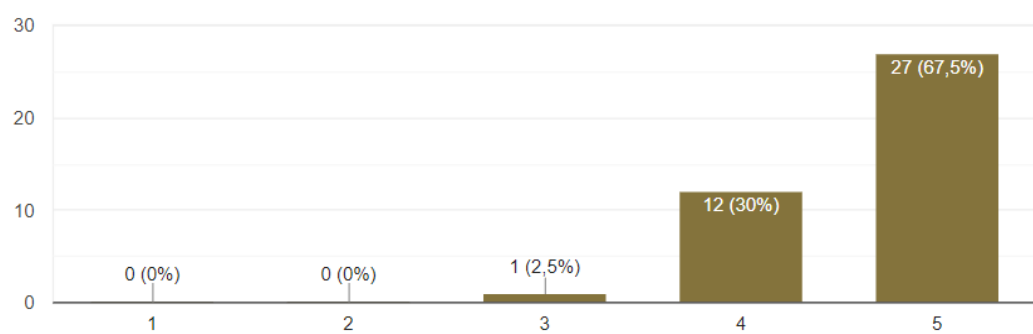
Qualidade e adequação das instalações e equipamentos

40 respostas



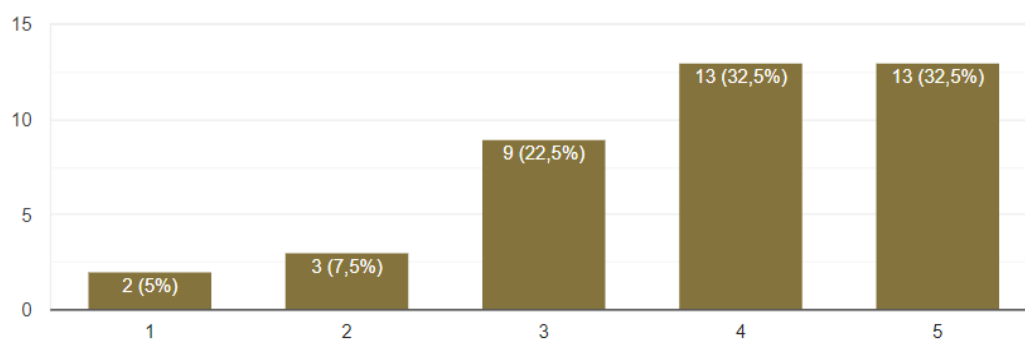
Qualidade no atendimento

40 respostas



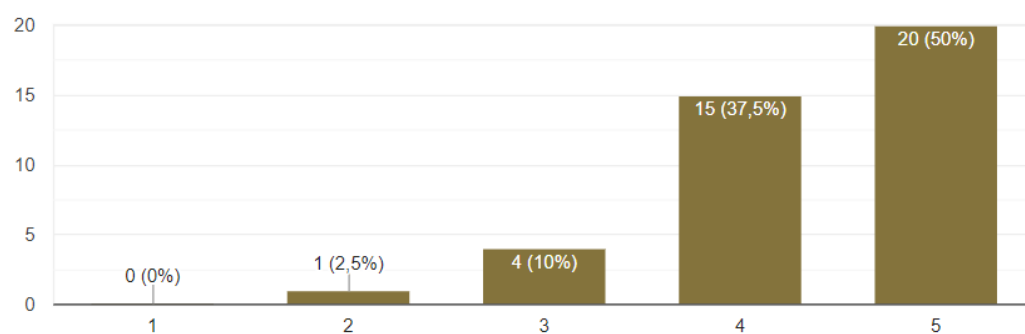
Duração da ação de formação

40 respostas



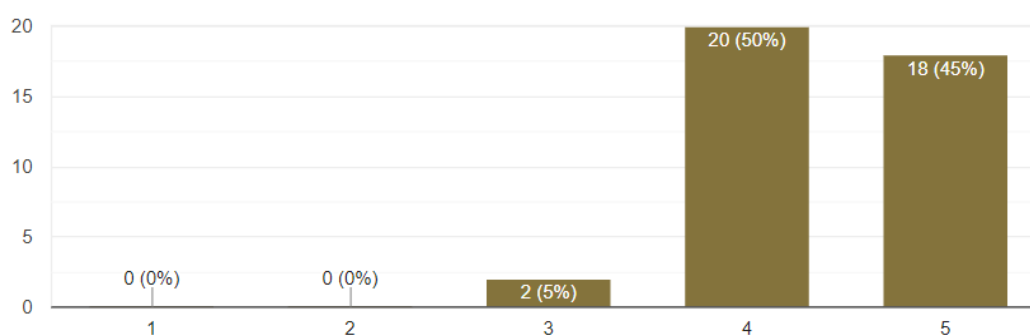
Logística da ação de formação

40 respostas



Satisfação geral

40 respostas



Felicitar a organização e os funcionários da FMH pela sua disponibilidade e simpatia no atendimento prestado. Deixo um incentivo para continuarem a realizar formações relacionadas com o futebol, que possam ser uma mais valia para alunos, ex-alunos, e profissionais da área.

Satisfeito de um modo geral, talvez melhorar na questão da duração /número de temas. Deixo a sugestão de uma formação sobre periodização tática com o Mister José Tavares (FC Porto)

Embora seja difícil, tentar que haja um tempo extra para perguntas sem afetar o tempo previsto para os conteúdos da formação. No entanto, excelente trabalho. Parabéns!

Evento muito bom que apenas faltou o tempo e espaço para mais perguntas. Excelentes oradores. Se realizarem mais eventos com este tipo de oradores, mas numa parte mais de treino creio que terá o mesmo sucesso.

Apenas achei que em termos de tempo poderia ser um pouco mais extenso para as questões colocadas serem mais e serem mais aprofundadas pelos intervenientes.

Desde já dar os parabéns por mais uma excelente iniciativa relacionada com o treino, mais precisamente no futebol. Apenas sugerir que poderia ter havido uma melhor gestão do tempo em função dos tópicos que não foram abordados.